



第41回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

8月テーマ 「スパイスで作る我が家のカレー」

2019/8月



●< 押麦ご飯 >

材料食材(作りやすい分量) / 米2合、押麦45g

< 作り方 >

- ① 白米をとぎ、いつもと同じ水加減にする。
- ② 押し麦を加え、水90mlを追加する。
- ① 軽くかき混ぜ、30分ほど吸水させてから炊飯する。

●< スパイスで作るキーマカレー >

材料食材(4人分) / 豚ひき肉300g、玉ねぎ1個(200g)、トマト1個(150g)、
 トマト(飾り用)1/2個(75g)、有機手摘みベビーミックス40g、
 パプリカ(赤)1/2個75g、すりおろしにんにく小さじ1、すりおろししょうが小さじ1、
 ナリタヤ千葉の牧場生乳100ヨーグルト大さじ3
 調味料 / A【クミン小さじ1・1/2、ターメリック小さじ1、レッドペッパー小さじ1/4、
 コリアンダー小さじ1】

水100ml、サラダ油大さじ1、塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ2、
 ガラムマサラ小さじ1・1/2

< 作り方 >

- ① Aのスパイスを混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎは粗みじん切り、トマトはざく切りに、彩り用のトマトはくし型に切る。
パプリカは1cm角に切る。

* トマト(カレー用)の皮が気になる時は、湯むきしてください。

- ③ フライパンにサラダ油を熱し②の玉ねぎ、にんにく・しょうがを加えて、
きつね色になるまでしっかり炒め、そこへヨーグルトを加えて炒める。
さらにひき肉を加えてよく炒める

* 玉ねぎは、電子レンジで約3分加熱しておくで炒める時間を短縮できます。

- ④ トマト、パプリカ、水を加え、約10分煮て、塩、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ①のスパイスを加えて混ぜ、最後にガラムマサラを加えて混ぜる。
- ⑥ 皿にご飯とカレーを盛り、トマト(飾り用、)ベビーミックスを添える。

※ トマトは、カットトマト缶詰1/2缶(200g)でも代用できます。その時は、
水の量を調節して下さい。

※ にんにく・しょうがは、チューブ入りのものでも代用できます。

※ レッドペッパーは辛いので、お好みで量を加減して下さい。



※画像はイメージです

●< ターメリックポテサラ >

材料食材(4人分) / じゃがいも(大)1個(200g)、きゅうり1本、薄切りロースハ
 サラダ菜12枚

調味料 / オリーブオイル小さじ1、マヨネーズ大さじ2、ナリタヤお料理酢大さじ1/2、
 塩少々、こしょう少々、ターメリック小さじ1/3

< 作り方 >

- ① じゃがいもは2cm角に切る。
- ② 鍋にじゃがいもとじゃがいもが隠れるくらいの水を入れて煮る。水がなくなってきたら
オリーブオイルを入れてかき混ぜながら水を蒸発させ、ターメリック、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ハムときゅうりはせん切りにする。マヨネーズとお料理酢をよく混ぜ合わせる。
- ④ ②が冷めたら③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にサラダ菜をのせ、④を盛りつける。

●< 手作りラッシー >

材料食材(4人分) / ナリタヤ千葉の牧場牛乳500ml、
 ナリタヤ千葉の牧場生乳100ヨーグルト200g、レモン汁180ml
 調味料 / 砂糖大さじ1強、塩ひとつまみ

< 作り方 >

- ① ボールに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
 ※ コリアンダーなど、お好みのスパイスを振り入れると、
 いろいろな風味のラッシーを楽しむことができます。
 ※ 「ハウスカレーパートナープレーンラッシー」を使うと、
 牛乳を加えるだけで手軽にラッシーを作ることができます。

献立		SV栄養素(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
押麦ご飯	主食・2	292	5.0	0.8	63.7	0.0
スパイスで作るキーマカレー	主菜・3、副菜・2	263	15.5	16.7	11.7	1.2
ターメリックポテサラ	副菜・1	116	2.9	7.1	10.7	0.5
手作りラッシー	牛乳・乳製品・2	102	4.1	4.4	12.5	0.3
豆どう	雑物・1	59	0.4	0.1	15.7	0.0
	(計)	832	27.9	29.1	114.3	2.0
	主食・2					
	副菜・3					
	主菜・3、副菜・2					
	牛乳・乳製品・2					
	雑物・1					