

かんたんレシピで気軽につくろう!

夏本番! カレー
で暑さをふき飛ばせ!

バーチキンカレー



《材料：6人分》

とりもも肉 ······ 400 g
プレーンヨーグルト ······ 160 g

A

カレー粉 ······ 大さじ4
にんにく(すりおろし) ······ 小2かけ
しょうが(すりおろし) ······ 小2かけ
塩 ······ 小さじ1/2
こしょう ······ 少々

B

たまねぎ ······ 1個
にんにく ······ 小2かけ
しょうが ······ 小2かけ

C

サラダ油 ······ 大さじ2
バター ······ 20 g
クミンシード(ホール) ······ 小さじ2

D

トマト ······ 2個
トマト水煮缶詰 ······ 1缶
コンソメ(顆粒) ······ 小さじ1

E

生クリーム ······ 100 ml
バター ······ 20 g
塩 ······ 小さじ1
こしょう ······ 少々
ガラムマサラ ······ 少々

ごはん ······ 適量
スライスアーモンド ······ 10 g
生クリーム ······ 少々

[1人あたり エネルギー 309kcal 塩分 2.3g 1食分 176円]

- 1 とり肉を漬け込む。とり肉は皮を除き、6つに切る。ポリ袋にAを合わせ肉を入れてよく揉みこむ。冷蔵庫に30分以上おく。
- 2 Bをみじん切りにする。厚手の鍋にCとBを入れ、強めの中火～中火で3～4分炒める。全体が茶色になつたら、クミンシードを加えて1～2分炒める。
- 3 2に鍋に1を全部加える。鍋底に焦げ付かないようにして、軽く炒める。
- 4 とり肉の表面が白っぽくなったら、Dを加える。焦げ付かないように、時々鍋肌をこそげとりながら、中火で約10分煮る。(ふたなし)
- 5 生クリームを加えて2～3分煮つめる。続いてEを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。
- 6 スライスアーモンドはオーブントースターで軽く焼く皿にご飯をよそってカレーをかけ、アーモンドを散らす。生クリームを少々かける。

トマトがたっぷりのチキンカレーには
酸味とうま味がつまっています。
柔らかいお肉もお楽しみ下さい☆

和風キーマカレー



《材料：4人分》

合い挽き肉 ······ 200 g

A

ねぎ ······ 1本
しょうが ······ 2かけ
にんにく ······ 2片
サラダ油 ······ 大さじ2

B

水 ······ 400 ml
めんつゆ(3倍濃縮) ······ 大さじ3

カレールウ ······ 80 g

C

オクラ ······ 4本
ミョウガ ······ 4本
カボチャ ······ 140 g
ゴーヤ ······ 1/2本
なす ······ 小2本
油 ······ 適量

ご飯 ······ 適量

[1人あたり エネルギー 347kcal 塩分 2.95g 1食分 257円]

- 1 Aはみじん切りにする。厚手の鍋に油とAを入れ、弱火で2分ほど炒める。挽肉を加え、中火でほぐしながらよく炒める。
- 2 肉がばらばらになったら、Bを加える。煮立つたらあくを取り、弱火で2分ほど煮る。
- 3 カレールウを加えてとかし、3分ほど煮る。
- 4 Cの野菜は食べ安い大きさに切り、水気を拭く。多めの油で炒める。
- 5 皿にご飯をよそい、カレーをかけて、野菜をのせる。

めんつゆを使った和風のキーマカレー!
夏野菜と一緒にお楽しみ下さい!