

# 美腸活クッキングラボレシピ

## ○美腸カレー

- 玉ねぎ 1コ
  - 人参 小1本
  - きのこ 1パック
  - トマト 1コ
  - 芋類（じゃがいも、さつまいも、南瓜など）小1コ分
  - キャベツやカリフラワーなどの淡色野菜 100g
- ☆緑の野菜だと緑色のカレーになります。

- おろし生姜 大1

- 玉ねぎ麴 大2

- 塩麴 大1

- トマトペースト 1本

- 白味噌 大1

- カレー粉 大1～

（ターメリック、クミン、コリアンダー 各小1にすると、  
2歳児でも食べられる辛くないカレーになります。）

☆辛くて大丈夫なら、カレー粉を使うと簡単です！

- 合い挽き肉 400g（お肉なら何でもOK）

① 野菜を乱切りにして鍋に入れる。

② ①の鍋に水をヒタヒタに入れて、野菜が柔らかくなるまで加熱する。

③ その間に、フライパンでお肉を炒めておく。

④ 柔らかくなったら、ブレンダーやミキサーで攪拌する。

⑤ お肉を加える。

⑥ 調味料を入れて味を整えたら出来上がり。

## ○タンドリーチキン

- 鶏もも肉 500g
- ◆ 豆乳ヨーグルト（普通のヨーグルトでもOK） 100g
- ◆ 生姜おろし 1かけ分
- ◆ 塩 小1
- ◆ ターメリック 小1
- ◆ クミン 小1
- ◆ コリアンダー 小1
- ◆ パプリカパウダー 小1
- ◆ ガラムマサラ 適量（なくてもOK）
- ◆ お好みでチリペッパーやパプリカパウダー

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に鶏肉と調味料を入れてよく混ぜ、最低1時間～一晩漬ける。
- ③ お肉を冷蔵庫に入れておいた場合は、室温に戻しておく。
- ④ 天板に並べ、230℃に予熱したオーブンで20分焼く。

## ○レンズ豆とキノコのターメリックマリネ

- 茹でレンズ豆 80g （レンズ豆は沸騰したお湯で5分で茹でる）
- エリンギ 1パック お好みのきのこでもOK
- パセリ 適量
- レタスやプチトマト 適量（飾り付け）
- ・ オリーブオイル 大1
- ・ 玉ねぎ麴 大1
- ・ 酢 大1
- ・ 砂糖 大1/2
- ・ ターメリック 小1/2

- ① エリンギは、小さく切ってフライパンでノンオイルで蒸し焼きにする。
- ② 調味料を混ぜておく。
- ③ エリンギと茹でたレンズ豆を加える。
- ④ パセリみじん切りを加えて、レタスの上に添えたら出来上がり。