

重ね煮スパイスカレー

カレールーを使わないノンオイルのヘルシーカレーです

材料

- 生姜 1かけ（おろす）

- 玉ねぎ 2個（スライス）

- 人参 小1本（銀杏切り）

- じゃがいも 2個（角切り）

- しめじ 1パック

- トマト 2個（ざく切り）
トマト缶やトマトペーストでも!!

- 鶏もも肉 350g

- 玉ねぎ麴 大1

- ニンニク麴 小1

- 海塩 小1

- 水350cc

- ★カレー粉 大1

- ★ターメリック 小1

- ★クミン 小1

- ★コリアンダー 小1

- ★米粉 大2

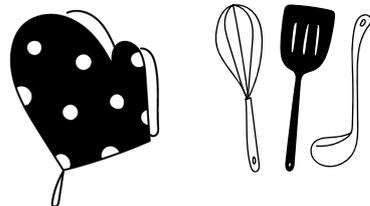
- ◎ケチャップ 大1

- ◎醤油麴 小1

- ◎黒糖 小1

- ◎白味噌 大1～

1. 鍋に生姜から順に、野菜を切りながら、海塩まで重ねて入れる。
 2. 水350ccを入れて、弱火で30分蒸し煮する。
 3. ★のスパイスと米粉を混ぜておく。
 4. 蒸し終わったら、水分が足りなければ足して、火を止めて、スパイスを入れて混ぜる。
 5. 再び弱火で加熱して、◎の調味料を入れてお好みで味を整えたら出来上がり。
- ▶ とろみが足りなければ、米粉を水で溶いて入れてください。
 - ▶ ヨーグルトや豆乳、アーモンドミルクなどを入れてもまろやかになります（分離するので、火を止めて、煮立てないのがポイント）
 - このカレーは中辛ぐらいです。
辛くないカレーを作る時は、カレー粉を入れな
いで、ターメリック、クミン、コリアンダーを小
さじ2ずつで作られてください。
 - もっと辛くしたい場合は、ガラムマサラやチリ
ペッパー、カイエンペッパーを入れてください。



タンドリーチキン

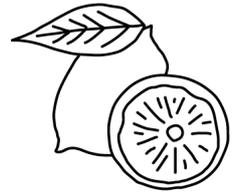
4
人分

カレースパイスを使ってご家庭でもタンドリーチキンが楽しめる♡

材料

- 鶏もも肉 1枚 (約500g)
- 国産豆乳ヨーグルト 100g
普通のヨーグルトでもOK
- 生姜 1かけ
- 海塩 小1弱
- 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
なくてもOK!

1. 鶏もも肉を食べやすく切る。
2. ポリ袋に鶏肉と調味料を入れて、よく混ぜ、冷蔵庫で最低1時間～一晩漬け込む。
3. 焼く1時間前に冷蔵庫から出しておく。
4. オーブンを230度で予熱スタートする。
5. 鶏肉を天板に並べて、オーブンで20分焼く。



レタスと焼き海苔のサラダ

4
人分

食べる直前に和えるのがポイントです。

材料

- レタス 半個
- 焼き海苔 適量
- 海塩 少々
- ごま油 適量
- 醤油 適量

1. レタスを洗って、ボウルにちぎって入れる。
2. 海塩少々、醤油少々、ごま油ひとまわしぐらい入れて和える。味の調整をして下さい。
3. 食べる直前に焼き海苔をちぎってかけて出来上がり。



ジンジャーシロップ

炭酸で割るとジンジャーエールになります

材料

- 生姜 100g
- きび糖 100~150g
- 水 200cc
- (塩2gを入れたら熱中症対策ドリンクになります)
- レモン果汁 大1~

- 1.生姜は出来るだけ薄くスライスする。
- 2.鍋に生姜、きび糖、水、(塩)を入れて、中火で加熱する。
- 3.沸騰したら、弱火で20分煮詰める。
- 4.火を止めて、仕上げにレモン果汁を入れる。
- 5.シロップを炭酸水や水、お湯でお好みの濃さに割ってお召し上がりください。

冷蔵庫で約1週間、保存可能です。

