



カリフラワーカレーマリネ

<材料 (4人分)>

カリフラワー	240g
食塩	1.2g
※酢	16g
※砂糖	10g
※カレー粉	1.2g
パセリ	少々

<作り方>

1. カリフラワーを少量の塩を入れたお湯で3~5分茹でる
2. 茹でている間に※を合わせてマリネ液をつくり、1のカリフラワーを取り出し漬け込む
3. 冷めたら器に盛り付け、仕上げにパセリをふりかけて完成

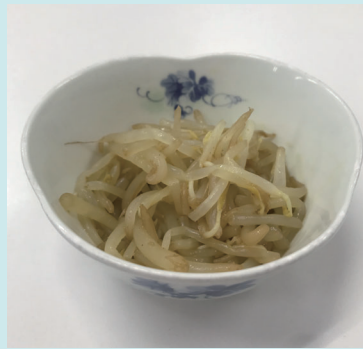
コメント

マリネ液に漬ける際、余熱でも火が入って柔らかくなるので固めに仕上げたい場合は茹ですぎないように注意しましょう

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.6g
炭水化物	5.7g
脂質	0.1g
塩分	0.3g

おうちで簡単ヘルシーレシピ



もやしカレーソテー

<材料 (4人分)>

もやし	240g
サラダ油	5g
ウスターソース	8g
カレー粉	0.5g
食塩	0.3g

<作り方>

1. 熱したフライパンに軽く油をひき、もやしを炒める
2. 強火で火を入れ、まずカレー粉と塩を振り全体にからませる
3. 最後にフライパンの周りにウスターソースを回し入れ、少し焦げ目がついたらもやしと混ぜる

コメント

あまりゆっくり炒めると、もやしから水分がどんどん出てくるので、一気に仕上げましょう！

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.0g
炭水化物	1.9g
脂質	1.3g
塩分	0.3g



カレーのカレームニエル

<材料 (4人分)>

カレー	4切 (280g)
食塩	2.0g
胡椒	少々
小麦粉	20g
カレー粉	0.2g
バター	12g
パセリ	少々
レモン (輪切)	4枚

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	136kcal
たんぱく質	16.0g
炭水化物	4.8g
脂質	7.5g
塩分	0.7g

<作り方>

1. カレイは下洗いし、ペーパーでよく水気を切っておく
2. カレイの表面に塩胡椒を振り、小麦粉をつける (軽くたたいて余分な粉は落とす)
3. 茶こし等を使い2にカレー粉をまんべんなく振りかける (小麦粉の中にカレー粉を混ぜると、規定の分量では味が出ず膨大な量のカレー粉を使うことになるため別々にする)
4. 熱したフライパンにバターを溶かし、そこへ3を並べ、中火で焦がさないように焼く (フライパンを軽く傾け、手前に流れ落ちてきたバターをスプーンですくい、表面にかけていくとカリッと仕上がる)
5. 身から透明な汁がでて身が引き締まってきたら完成

コメント

つけあわせにレモン、飾りにパセリをふるとよりおいしさがアップしますよ！





牛肉と野菜のカレー炒め

<材料 (4人分)>		<栄養量 (1人分)>	
牛もも	240 g	エネルギー	140kcal
食塩	少々	たんぱく質	13.2g
胡椒	少々	炭水化物	9.2g
赤ピーマン (スライス)	120 g	脂質	6.8g
茄子 (縦半分→斜めスライス)	120 g	塩分	0.4g
玉葱 (スライス)	80 g		
オクラ	40 g		
サラダ油	6 g		
※おろしにんにく	2 g		
※酒	8 g		
※ケチャップ	20 g		
※ウスターソース	16 g		
※濃口醤油	8 g		
※食塩	0.4 g		
※カレー粉	2 g		

<作り方 (4人分)>

1. オクラは先に茹でておき、冷水にさらして色止めをしておく
2. 牛肉に塩・胡椒で下味をつけておく
3. 熱したフライパンに油をしき、3を投入し中火で炒めたところに玉葱・茄子・ピーマンを順に加えていく
4. ※の調味料を入れて3にタレを絡ませるように加熱していく
5. お皿に盛り付け、オクラを添えたら完成



鶏肉と野菜のカレー風味煮

<材料 (4人分)>		<栄養量 (1人分)>	
鶏もも肉 (一口大)	240 g	エネルギー	183kcal
キャベツ (ざく切り)	160 g	たんぱく質	11.8g
玉葱 (スライス)	80 g	炭水化物	7.5g
人参 (乱切り)	40 g	脂質	12.6g
グリーンピース	12 g	塩分	0.7g
サラダ油	4 g		
※だし汁	80 cc		
※濃口醤油	16 g		
※みりん	8 g		
※砂糖	4 g		
※酒	4 g		
※カレー粉	0.4 g		

<作り方>

1. グリーンピースは茹でておき、冷水で色止めをしておく
2. 鶏肉を油で炒め、人参・玉葱・キャベツの順番で入れていく
3. 2に※の調味料を入れて一度沸騰させ、弱火で煮る
4. 野菜が柔らかくなってきたら器に盛り付け、1のグリーンピースをちらして完成

コメント

野菜のかたさはお好みで。鶏肉に火が入っていれば大丈夫です



カレーツナポテトサラダ

<材料 (4人分)>		<栄養量 (1人分)>	
ジャガイモ	240 g	エネルギー	116kcal
ツナ	40 g	たんぱく質	3.1g
マヨネーズ	32 g	炭水化物	10.4g
カレー粉	0.4 g	脂質	8.3g
食塩	0.8 g	塩分	0.5g
胡椒	少々		
サラダ菜	4 枚		

<作り方>

1. ジャガイモは皮をむき1 cm 大にカットし、耐熱容器に入れ、そこにジャガイモがかくれるくらいまで水を入れる
2. 1にラップをふわっとかけ、600wで3-4分ほど温める
3. ジャガイモに楊枝や竹串、フォーク等を刺し、スッと入るようになったら水を捨て、大きめのスプーンやしゃもじでつぶし冷ます
4. ツナをほぐし、カレー粉→マヨネーズの順に混ぜる
5. 3が冷めたら4と合わせて塩胡椒で味を調え、冷蔵庫で冷ます
6. お皿にサラダ菜をしき、好きな形に盛り付けたら完成