

第100回

7月テーマ

「暑い夏をカレーで元気に」

recipe

スパイス香る夏野菜のキーマカレー

調理時間 30分

エネルギー 256kcal / たんぱく質 16.0g / 脂質 17.8g / 炭水化物 12.3g / 塩分 1.1g (一人分)

※栄養価にご飯は含みません

材料 / 4人分

- ・牛豚挽肉 300g・玉ねぎ中1個・なす1本・パプリカ赤1/2個、黄1/2個・トマト1個
 - ・プレーンヨーグルト（無糖）大さじ4・ハウス本香り生にんにく小さじ1
 - ・ハウス本香り生しょうが小さじ1・ギャバンカレーパウダー缶小さじ4・水100ml
- 【調味料】・塩小さじ1/2・しょうゆ小さじ2・オリーブオイル大さじ1



作り方

1. 玉ねぎは粗みじん切りにして、電子レンジ600wで約3分加熱する。（加熱時間はお使いの機種により調整してください）
2. なす、パプリカ、トマトは1cm角に切る。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し1の玉ねぎ、にんにく、しょうがを加えて玉ねぎがきつね色になるまで中火で炒める。
4. 3にトマトを加えよく炒め、挽肉、2のなす、パプリカを加えて更によく炒め、水、塩を加え、約5分煮る。
5. カレーパウダーを入れてよく混ぜてから、プレーンヨーグルトをなじませ、最後にしょうゆを加えてさらに約5分煮る。味を見て、塩（分量外）で味を整える。

◆レシピ提供元ハウス食品さん

Point

プラスワンスパイスでレッドペッパーを小さじ1/6～1/4加えるとピリッとした辛さになります。

スパイスから作るカレーは小麦粉を使いません。使う油は肉本来の油とオリーブオイルだけです。

夏野菜は、カラダの調子を整えるビタミンなど、夏を元気に過ごすための栄養素が豊富です。お好みの夏野菜を使ってカレーを作ってみましょう。

代表的な夏野菜：トマト、ナス、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ、オクラ、ゴーヤー、ピーマン



※イメージ

クリーム仕立てのシーフードカレー

調理時間 10分

エネルギー 353kcal / たんぱく質 14.9g / 脂質 18.4g / 炭水化物 30.1g / 塩分 3.8g (一人分)

※栄養価にご飯、付け合わせは含みません

材料 / 2～3人分

付け合わせ：牛乳寒天

- ・シーフードミックス〈冷凍エビ・イカ・ホタテ貝など〉200g・玉ねぎ小1個
- ・サラダ油大さじ1・水350ml・バーモントカレーシェフズアレンジクリーム仕立て1箱

作り方

1. シーフードミックスは3%の塩水（分量外）に浸して解凍し、溶けたら水洗いして水気をしっかり拭き取る。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の玉ねぎを入れしんなりするまで中火で約2分炒め、シーフードミックスを加えて、エビの色が変わるまで炒める。
3. いったん火を止め、水、ルウを加えてよく溶かし、再び中火でかき混ぜながらとろみがつくまで沸騰後約2分加熱する。

◆レシピ提供元ハウス食品さん

Point

“バーモントカレーシェフズアレンジ”

まるでシェフがバーモントカレーを使ってアレンジしたようなおいしさのカレーです。

10分間調理するだけで完成。一度の食事で食べきれる2～3皿分のカレーが作れます。

(by ハウス食品さん)



※イメージ



旬彩キッチン DAY



コーンライスとミートボールのカレー

調理時間 40 分 (コーンライスを炊く時間は含まれていません)

<ミートボールカレー>
エネルギー 368kcal / たんぱく質 21.9g / 脂質 26.4g / 炭水化物 15.7g / 塩分 2.3g (一人分)

<コーンライス>
エネルギー 256kcal / たんぱく質 4.7g / 脂質 0.9g / 炭水化物 59.9g / 塩分 0.3g (一人分)

※ごはんは一人分 150g、とうもろこしは可食部分 150g (1本) としてそれぞれ計算しています。
※栄養価に付け合わせのスイカは含まれません。

材料 / 6 人分 付け合わせ：スイカ

- ・牛豚挽肉 600g ・玉ねぎ中 1 個 ・にんじん中 1/2 本 ・パン粉 1/2 カップ ・牛乳 50ml
- ・卵 1 個 ・水 800ml ・バーモントカレー (中辛) 1/2 箱

【調味料】・塩少々 ・コショウ少々 ・サラダ油大さじ 2

<コーンライス>

- ・とうもろこし 1 本 ・米 3 合 ・塩小さじ 1/3

作り方

1. <コーンライス>米は洗って浸水させ、炊飯器で通常の水加減にし、塩を加えて軽く混ぜ、芯からこそげ落としたとうもろこしとその芯を入れて炊く。
2. ごはんが炊きあがったら、芯は取り除き全体を混ぜる。
3. <カレー>パン粉は牛乳でしめらせておき、玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは 2～3mm の薄切りにして星形に抜き、残りをみじん切りにする。
4. ボウルに挽肉、3 の玉ねぎのみじん切り半分、しめらせたパン粉、溶きほぐした卵、塩、コショウ、にんじのみじん切りを加え、粘りが出るまでよく混ぜて 18 等分し、丸めてミートボールを作る。
5. フライパンにサラダ油大さじ 1 を熱し、4 のミートボールをころがすようにして表面を焼き、取り出しておく。
6. 厚手の鍋にサラダ油大さじ 1 を熱し、残りの玉ねぎ、星形のにんじんを加えて炒める。
7. 水を加え沸騰したら、5 のミートボールを加えてアクを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約 10 分煮込む。
8. いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約 10 分煮込む。
9. 皿にコーンごはんを盛り、ミートボールを盛りカレーをかける。

◆レシピ参照ハウス食品さん



とうもろこしは、栄養価が高く、食物繊維の宝庫。糖質、タンパク質が主成分で胚芽の部分に、ビタミン E、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。また、セルロースが多く、食物繊維が豊富なので、腸をきれいにする効果があると言われています。

90%以上が水分であるスイカは、水分補給とともに、利尿作用によって老廃物の排出を促し、疲れを癒やしてくれます。カラダを冷やす効果もあります。赤い果肉には、抗酸化作用のあるカロテンとリコピンが含まれています。



※イメージ

