



7月 真夏のスパイシーレシピ

本格夏野菜カレー

材料(4人分)

トマト(完熟).....3個	オリーブオイル.....大さじ3
※または、トマト水煮缶...1缶	クミンシード.....小さじ1
なす.....3本	カレー粉.....大さじ2
赤パプリカ.....1/2個	水.....100ml
ピーマン.....1個	固形スープの素.....1個
玉ねぎ.....1個	塩.....小さじ2
ズッキーニ.....1本	胡椒.....適量
にんにく.....1かけ	
しょうが.....1かけ	



作り方

- ①にんにく・しょうが:すりおろす。トマト:乱切りにする。なす・ズッキーニ:へたを取り食べやすい大きさに切る。赤パプリカ・ピーマン:種を除き8つ切りにする。玉ねぎ:2cmの角切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとクミンシード・にんにく・しょうがを入れて炒める。香りが立ってきたら、玉ねぎ・ズッキーニ・なすを加えて油をなじませる。さらに赤パプリカ・ピーマンを加えて炒める。
- ③全体に油がなじんだら、カレー粉を加える。トマト・水・固形スープの素・塩・胡椒を加えて、蓋をして約15分煮込む。蓋を取って5分間煮込み水分を飛ばしてとろみをつける。

☆ターメリックライス

米.....3合(450g)	ターメリック.....大さじ1	オリーブオイル.....大さじ1
固形スープの素.....1個	塩・胡椒.....少々	

- ①米は研いで水加減を1割ほど少なくする。
- ②ターメリック・オリーブオイル・固形スープの素・塩・胡椒を入れて炊き始める。
- ③炊きあがったらよく混ぜる。

タンドリーチキン

材料(4人分)

鶏もも肉.....4枚(骨付きの場合は4本)	
┌にんにく.....2かけ	カレー粉.....大さじ2
└しょうが.....2かけ	プレーンヨーグルト...大さじ6(90g)
味 トマトケチャップ...大さじ2	塩.....小さじ2
┌オリーブ油.....大さじ2	黒胡椒.....少々



作り方

- ①鶏肉は包丁の先を使い切れ目を3~4箇所入れる。下味の調味料をすべて混ぜ合わせて、鶏肉を漬け込む。(最低1時間は漬け込む。一晚~二晩漬け込むと味が染みてより美味しくなります。)
- ②200℃のオーブンで30分焼く。(フライパンの場合は漬けだれを取り除き、皮の面を下にして5分、こんがり焼けたら裏返して、さらに5分焼く)