



### チキンスパイスカレー

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。  ② 鶏もも肉は皮を除き一口大に切り、ヨーグルトに30分つけておく。 ③ 鍋に油を熱し、みじん切りにしたたまねぎを炒める。しんなりしたらAを加えて炒め、香りが出たらBを加える。沸騰したら弱火にし、蓋をして10分煮る。 ④ 鍋にスパイス、②、塩と、皮をむいたじゃがいもをすりおろしながら加え、蓋をして10分煮る。 ⑤ 大皿にごはんとルウを盛り、ちぎったレタスとくし形に切ったトマトを添える。
鶏もも肉	(皮を除き)240g	
プレーンヨーグルト	200g	
たまねぎ	1個	
油	大さじ2	
A { おろしにんにく	大さじ1	
{ おろししょうが	大さじ1	
B { カットトマト	大1缶(約400g)	
{ 水	200ml	
塩	小さじ1・1/2	
じゃがいも	1個	
{ ガラムマサラ	小さじ4	
{ クミンパウダー	小さじ4	
{ ターメリック	小さじ1	
{ チリペッパー	小さじ1	
[添え野菜]		
サニーレタス	4枚	
トマト	1個	

### キャベツとしめじの即席ピクルス

キャベツ	150g	① キャベツは太めせん切りにする。しめじは小房に分ける。Aを合わせておく。 ② お湯を沸かし、キャベツを10秒程度ゆで、しめじを加え10秒たったらざるに上げる。Aと共にビニール袋に入れて空気を抜き、密封する。 ③ 冷めたら冷蔵庫で保存する。
ぶなしめじ	100g	
A { すし酢	75ml	
{ 水	75ml	
{ バジル(粉)	小さじ1/2	
{ ローリエ	2枚	

### ミルク寒天レモンソース

牛乳	300ml	① 鍋に水、粉寒天を入れ、火にかけて混ぜながら2分沸騰させる。 ② 砂糖を加えて火からおろし、牛乳をゆっくり加えて混ぜる。器に流し入れ、冷やし固める。 ③ Aを電子レンジに30秒かけて溶かし、レモン汁を加え、冷やしておく。 ④ ②に③をかけ、あればミントを添える。
水	100ml	
粉寒天	2g	
砂糖	30g	
A { 水	大さじ2	
{ 砂糖	大さじ1	
レモン汁	小さじ2	
ミントの葉		

#### ☆本日の栄養価☆

エネルギー:637kcal たんぱく質:24.1g 脂肪エネルギー比:20.9% 食塩相当量:2.7g 野菜の量:243g