

■ 4人分

海の幸のカレー

材 料

えび・いか・ほたて等	250g
バター	大さじ1(12g)
塩・こしょう	各少々
白ワイン(辛口)	大さじ2
A	[にんにく(みじん切り) 1片 しょうが(みじん切り) 1片 サラダ油 大さじ2
玉ねぎ(薄切り→レンジに5分)	1個
B	[赤ピーマン(2cm角) 1個 エリンギ(短冊切り)1パック マッシュルーム(薄切り) 4個
C	[小麦粉 大さじ4~ カレー粉 大さじ1~2 ガラムマサラ 小さじ1/2
水	360cc
D	[コンソメの素 大さじ1 ウスターソース 小さじ2 しょうゆ 小さじ2 ケチャップ 大さじ1
E	[塩・こしょう 各適量 生クリーム・バター各大さじ1

所要時間 25分

作り方

- ① 下処理した魚介をボウルに入れ、塩・白ワイン(分量外)で洗う。
*魚介の代わりに、シーフードミックスを使ってもOK!
- ② 鍋にバターを中火で熱し、①を入れてサッと炒める。
塩・こしょう・白ワインを加え、ふたをして弱火で1~2分ほど酒蒸しにし、煮汁ごとボウルに取り出しておく。
- ③ ②の鍋にAを入れて中火にかけ、香りが出たら玉ねぎ・Bを加えて炒める。
しんなりしたらCを加えて粉気がなくなるまで炒める。
水を少しずつ加えながら溶きのばし、カレーを作る。
- ④ ③にD・②の魚介を加えて軽く煮込み、Eを入れて塩味を調える。

Check Point

魚介を入れる場合、火を通し過ぎると固くなります。
魚介を入れなかったら、きのこのカレーです♪
とろみ・辛さは自由に調整出来ます。

ターメリックライス

材 料

米	2合(360cc)
水	360cc
F	[ターメリック 小さじ1/2強 塩・こしょう 各少々 バター 小さじ2

作り方

- ① 米をとぎ、たっぷりの水に30分~1時間ほど吸水させる。
- ② 鍋に水気を切った米・水・Fを合わせて中火で沸騰するまで炊き、その後弱火で10分位炊く。
火を止め、10分くらい蒸らす。
※ご飯が炊き上がった後、10秒程中火で加熱すると余分な水分が飛びます。

■ 4人分

夏野菜の塩麹サラダ

材 料

トマト	1個
きゅうり	1本
レタスなどの生野菜	適量

【塩麹ドレッシング】

塩麹	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2
レモン汁又は酢	小さじ2
黒こしょう	適量

所要時間 10分

作り方

- ① トマトはくし形に1人3切れとる。
きゅうりは板ずりし、乱切りにする。
- ② 器に生野菜・きゅうり・トマトを盛る。
食べる直前に混ぜ合わせた**塩麹ドレッシング**をかけ、黒こしょうをふる。

Check Point

麹は美容・健康にいいです。
うまみが強いので、減塩にも
なります。

アイスチャイ

■ 4人分

材 料

水	200cc
しょうが(薄切り)	2~3枚
シナモン	1/2本
紅茶(ティーバッグ)	2パック
砂糖	大さじ4
牛乳	320cc~
氷	適量

作り方

- ① 鍋に水・しょうが・シナモンを入れて火にかけ、沸騰したら
紅茶を入れて弱火で3分位煮る。
茶こしで計量カップなどにこし、砂糖を加えてよく混ぜて溶かす。
冷水につけて粗熱をとる。
- ② 紅茶が十分に冷めたら、グラスに氷を入れる。人数分に分けて入れ、
牛乳を氷にあてるようにしながら、静かに注ぎます。

所要時間 10分

Check Point

紅茶に砂糖をたっぷり入れ
たらきれいな2層になります。
牛乳は混ざらないように、
やさしく注ぎましょう