

管理栄養士のお手軽レシピノート



★スパイスからカレーを作ってみよう！

手作りカレーとナン

本格カレー
手作りナン
休日も牛乳摂取

★バターチキンカレー

<材料 4人分>

A	・鶏もも肉	400g	・ヨーグルト	大さじ5
	・にんにく	3片	・しょうが	2片
	・塩	ふたつまみ		
	※スパイス	小さじ2		
	・玉ねぎ	中2個	・トマト	1個
	・オリーブオイル	大さじ1	・コンソメ	小さじ2
	・バター	25g	・塩	小さじ2
	※スパイス	小さじ2	・野菜の素揚げ	お好みで



※クミン、コリアンダー、ターメリック、チリペッパーを合わせたもの。
クミン:コリアンダー:ターメリック:チリペッパー=3:3:3:1の割合がおすすめです。
市販のカレー粉でも代用できます。

<作り方>

- ① 鶏もも肉をひと口大に切り、厚手の袋にAを全て入れ、よく混ぜる。1時間程度冷蔵庫で寝かせる。
- ② オリーブオイルをひいた鍋にミキサーにかけたトマトと玉ねぎを入れ、軽く炒める。鶏肉も入れてかき混ぜ、肉に火が通るまで蓋をして煮る。
- ③ コンソメ、塩、スパイス、バターを加えて味を整える。
- ④ お皿にカレーを盛り、お好みで野菜の素揚げをトッピングする。



～スパイスの役割～

- | | |
|---------|----------------------|
| ・クミン | 一般的なカレーの香り |
| ・コリアンダー | 柑橘系のさわやかな香り |
| ・ターメリック | カレーの色付け |
| ・チリペッパー | 辛さ（辛さが苦手な方は除いてください。） |

★手作りナン

<材料 4枚分>

・薄力粉	200g	・ベーキングパウダー	小さじ2
・砂糖	小さじ1	・塩	小さじ1/2
・サラダ油	大さじ1	・牛乳	100ml
・サラダ油	適量		



<作り方>

- ① 厚手の袋に薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れよく振る。



- ②①にサラダ油と牛乳も入れ、よく捏ねていく。
生地がまとまってなめらかになったら、30分～1時間程度置いておく。



- ③②を4等分にし、丸めて伸ばしていく。(円形でもしずく型でも○)
油をひいたフライパンで、蓋をして片面3分ずつくらい焼いていく。



★キウイラッシー

<材料 4人分>

・ヨーグルト	200ml	・牛乳	200ml
・はちみつ	大さじ2	・キウイ	2個
・砂糖	小さじ2		



<材料>

- ①キウイは皮をおき、1cm角に切り、砂糖と和えてグラスに入れる
- ②ヨーグルト、牛乳、はちみつをミキサーにかける。
①のグラスに流し入れる。



～管理栄養士のあとがき～

手作りナンはベーキングパウダーを使うことで、発酵せず、短時間で簡単に作ることができます。材料を量る、生地を捏ねる作業はお子さんにお手伝いしてもらっても良いですね♪

今回はカレールウを使わず、スパイスを合わせて作りました。カレーを作る際の基本のスパイスなので、アレンジもできます。家にある野菜やお肉などでぜひ作ってみてください。

ラッシーは冷凍のマンゴーやベリーなどを入れても美味しいです！

学校がお休みの日もご飯やおやつに牛乳を取り入れて、カルシウムをしっかり摂取できるといいですね。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

