weekly FoodNote 夏野菜でキーマカレー&ナン

夏をのりきる! カレー特集

【キーマカレー】
エネルギー(1人分):268kcal
塩分(1人分):3.1g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

【ナン】
エネルギー(1人分):342kcal
塩分(1人分):1.6g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
使う肉を鶏ミンチに代えると、よりあっさりした味わいに仕上がります。

材料(4人分)

- ●トップバリュ カレー中辛 ‥40g
- ●トップバリュ カレーパウダー ……小さじ2
- ●豚ミンチ ……200g
- ●にんにく(みじん切り) ……1片
- ●たまねぎ(みじん切り) ……2個
- ●にんじん(みじん切り) ……1/2本
- ●ズッキーニ(みじん切り) ……1本
- ●なす(みじん切り) ……1本
- ●トマト(1cm角に切る) ……1個
- ●水 ……3カップ(600mℓ)
- ●コンソメスープの素(顆粒) ……1袋(4.5g)
- ●塩 ……小さじ1
- ●こしょう ……少々
- ●アーモンドスライス ……10g
- ●コリアンダー ……少々
- ●サラダ油 ……大さじ1

【ナン】
- ●ナンミックス粉 ……1袋(240g)
- ●水 ……140mℓ
- ●打ち粉(小麦粉) ……少々

作り方

① 鍋にサラダ油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら中火でたまねぎを加え、茶色になるまで約10分、カレーパウダーを加えさらに約2分炒める。

② ①に豚ミンチ・にんじん・ズッキーニ・なすを入れ、中火で約2分炒め、水を加え煮立ったらカレールー・コンソメスープの素・塩・こしょうを入れてさらに約10分煮て、最後にトマトを加え約3分煮る。

③ 器に②のカレーを盛り、アーモンドスライスを振ってコリアンダーを添え、別皿にナンを盛りつける。

【ナンを作る】

① ボウルにナンミックス粉と水を入れて菜箸で軽く混ぜ、なめらかになって手につきにくくなるまで約5分こねる。

② こねた生地をラップで包み、室温で10分以上寝かせる。
※1時間以上寝かせる時は冷蔵庫に入れる。

③ 生地を4等分にし、打ち粉を振ってまな板にのせ、麺棒で長さ約20㎝、厚さ約3㎜のだ円型にのばす。

④ 中火でしっかり加熱したフライパンに油を引かずに③の生地を入れ、ふたをして約3～4分焼く。裏返したら弱火にし、約1分焼く。

weekly FoodNote

カレー風味焼きそば 温泉卵のせ

エネルギー（1人分） 680kcal

塩分（1人分） 2.1g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

カレーパウダーは野菜より先に炒めておくので、より香りが引き立ちます。

材料（4人分）

- 中華蒸し麺……4玉
- 豚肉小間切れ（幅3cmに切る）……150g
- トップバリュ カレーパウダー……大さじ1
- にんにく（薄切り）……1片
- にんじん（短冊に切る）……1/3本
- たまねぎ（幅1cmに切る）……1個
- ピーマン（千切り）……2個
- ぶなしめじ（石づきを落としほぐす）……1パック（100g）
- もやし（洗って水を切る）……250g
- サラダ油……大さじ1
- 卵……4個
- 黒こしょう……少々
- A
  - コンソメスープの素（顆粒）……小さじ1
  - 水……大さじ3
  - トップバリュ オイスターソース……大さじ1
  - 塩……小さじ1/3
  - こしょう……少々

作り方

① Aの調味料をすべて合わせておく。

② 卵は室温に戻しておき、鍋に湯を沸かし、火を消してから卵を入れ、ふたをして約13分おき、水に取る。

③ 中華蒸し麺を袋から耐熱容器に取り出し、電子レンジ(600w)で約1分半加熱する。

④ フライパンにサラダ油・にんにくを入れ弱火で炒め、豚肉・カレーパウダーを入れ炒める。

⑤ 豚肉に火が通ったら中火でにんじん・たまねぎ・ピーマン・ぶなしめじ・もやしを加え炒め、①の調味料と③の蒸し麺を加え混ぜ約1分炒める。

⑥ 器に盛りつけて黒こしょうを振り、②の温泉卵をのせる。

weekly Food Note 手羽もとのカレー風味焼き

夏をのりきる！カレー特集

エネルギー（1人分） 354kcal
塩分（1人分） 2.6g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
漬け込んだ手羽もとは、
焦げつきやすいので
焼き加減にご注意ください！

材料（4人分）

- 若どり手羽もと……12本

A
- トップバリュ カレーパウダー……大さじ1
- トップバリュ トマトケチャップ……大さじ2
- トップバリュ プロバイオティクス プレーンヨーグルト…100g
- しょうゆ……大さじ1
- トップバリュ 純粋はちみつ……大さじ1
- にんにく（すりおろす）……2g
- しょうが（すりおろす）……2g
- コンソメスープの素（顆粒）……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/2

【付け合わせ】
- じゃがいも（皮をむいて厚さ8mmに切る）……2個
- バター……大さじ1
- 塩……小さじ1/3
- 黒こしょう……少々
- サラダ菜……4枚

作り方

① ボウルにAの食材をすべて入れて混ぜ合わせ、手羽もとを約30分漬けておく。

② ①の手羽もとは、くっつかないようにグリルに並べ、中火で約6分、裏返して約2分焼く。

③ 鍋に湯を沸かし、じゃがいもを茹で、柔らかくなったら湯を切る。フライパンを熱しバターを入れてじゃがいもを焼き、焼き色がついたら塩・こしょうを振る。

④ 器にサラダ菜を敷き、②の手羽もと・③のじゃがいもを盛りつける。