

夏の食欲低下にスパイスの効いたカレーピラフはいかが？

暑くなると、なぜか辛いものが食べたくありませんか。

カレーに含まれるスパイスには、汗をかいて体温を下げたり、

胃腸の血行を促進して食欲を増進させる作用があります。

今回は、夏野菜をたっぷり添えたカレーピラフをご紹介します。



『カレーピラフ・グリル野菜添え』

カレーピラフ(3~4人分)

材料	分量
米	2合
(炊飯用) 固形コンソメ	2個
バター	8g
鶏もも肉	80g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
粒コーン缶詰	20g
バター	6g
カレー粉	小さじ1強
こしょう	少々

【カレーピラフ】の作り方

1. 米は洗米し、炊飯器に2合分の水とコンソメ、バターを加えて炊く。
2. 鶏もも肉は、1cm角に切る。
にんじんは、5mmくらいの角切りにする。
玉ねぎは、あらめのみじん切りにする。
粒コーンは、缶から出し、水切りしておく。
🔍 フライパンにバターをひき、切った鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、粒コーンをいれて炒め、材料に火が通ったらカレー粉を加え、具材にカレー粉をよくなじませる。
最後にこしょうで味を整える。
3. 1のご飯が炊きあがったら、2の具材と混ぜ合わせる。

【グリル野菜】の作り方

1. オクラは、茎の先端を少し切り落として、塩をまぶしてこすってうぶ毛をとり、その後さっと水洗いする。
2. ズッキーニは、水で洗い5mmくらいの厚さに輪切りにする。
3. ミニトマトは、水で洗っておく。
4. 1・2・3の野菜をアルミホイルに並べて塩をふりかけ、オリーブオイルをかけて、180℃のオーブントースターで約4分焼く。
(温度設定できない機種の場合は、様子を見ながら、火が通るまで焼く)

🌿 カレーピラフとグリル野菜を盛りつける。

グリル野菜(3~4人分)

材料	分量
オクラ	6~8本
ズッキーニ	1本
ミニトマト	6~8個
塩	少々
オリーブオイル	小さじ1・1/2

【栄養価】(1人分)

エネルギー	396 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	9.5 g
塩分	1.6 g

