



2015 October
Menu



マイルドなバルサミコドレッシング

マイルドなバルサミコドレッシング

材 料	作 り 方												
にんにく 1片 玉 葱 20g~30g バルサミコ酢 2T うす口しょうゆ 1/2t 塩 少々 こしょう 少々 ハ子ミツ (又は砂糖) 少々 オリーブオイル 6T	<ol style="list-style-type: none"> 1. にんにくは、皮つきのまま、加熱する。 レンジの場合: ラップに包み 30秒くらい加熱する。 グリルの場合: ホイルに包み 7~8分くらい焼く。 皮をむき、つぶす。 2. 玉葱は、すりおろし、レンジで 30秒くらい加熱する。 3. ボウルに、(1), (2), (A) を入れて、よく混ぜ合わせる。 4. (3) にオリーブオイルを少しずつ加えながら、泡立器で、まいいいに混ぜ合わせる。 												
	~ドレッシングに合うサラダの食材~												
	<table border="0"> <tr> <td>サニーレタス</td> <td>イタリアンパセリ</td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>マーシュ(仏)(コーンサラダ(英))</td> </tr> <tr> <td>パプリカ</td> <td>ロケットサラダ(ルッコラ(伊))</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも (加熱して)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>カリフラワー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人 参</td> <td></td> </tr> </table>	サニーレタス	イタリアンパセリ	トマト	マーシュ(仏)(コーンサラダ(英))	パプリカ	ロケットサラダ(ルッコラ(伊))	じゃがいも (加熱して)		カリフラワー		人 参	
サニーレタス	イタリアンパセリ												
トマト	マーシュ(仏)(コーンサラダ(英))												
パプリカ	ロケットサラダ(ルッコラ(伊))												
じゃがいも (加熱して)													
カリフラワー													
人 参													



キーマカレー

キーマカレー

材 料	作 り 方
(4人分)	
(にんにく(みじん切り) 1T 生 姜(みじん切り) 1T)	1. 玉葱は、粗みじん切りにする。 2. 厚手のフライパンか鍋にオイル、にんにく、生姜を入れ、炒める。
オリーブオイル 2T (サラダ油)	3. 香りがいったら、玉葱を加え、じっくり炒める。
玉 葱 2個	4. 挽肉を加え、炒める。
牛 挽 肉 400g	5. 塩、こしょうする。
塩 1t	6. トマトペースト、ヨーグルトを加える。
こしょう 1/2t	7. 火を弱め、スパイスを入れ、炒める。
プレーンヨーグルト 2T	8. ベーリーフ、水を加え混ぜ、
トマトペースト 1T	水分を飛ばすように炒める。
<u>スパイス(ミックス)*</u>	⑩野菜を加える場合
ガラムマサラ 2T	ナス(炒めマ) 1t以上上がる少し前に加える。
クミン 1t	オクラ(さつゆママ小口切り)
クローブ 1/2t	
ターメリック 1/2t	
カイエンペッパー(1/2t~ 加減可)	
ネリペッパー(1/2t~ 加減可)	
ベーリーフ 1枚	*市販のカレー粉を使って、数種のスパイスを加える場合
水 1/4c	市販のカレー粉 2T~3T
	クミン 2t
	ガラムマサラ 適量
	塩 1t