



盛り沢山野菜カレー

材料(2人分)

- お好みのカレー粉……………50g
- かぼちゃ……………1/4個
- ズッキーニ……………1本
- にんじん……………1/2本
- 豚肉……………50g
- ソーセージ……………4本
- ピクルス……………大2個
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々
- 水……………1000cc
- ごはん……………400g
- ターメリック……………小1/2
- バター……………10g

カレー

ライスマリッ

作り方

- ①硬めに炊いたご飯をバターで2～3分炒めてからターメリックを振りかけ、約10分炒める。
- ②かぼちゃは3センチ角、にんじんは1センチ角に切り、ズッキーニは1センチ位のイチョウ切りにする。
- ③鍋で一口サイズに切った豚肉を炒め、焦げ目が付いたら、水・砂糖・塩と野菜を入れ約30分煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったらソーセージとカレー粉を入れたあと、強火で約5分煮込む。
- ⑤ターメリックライス、カレールー、ソーセージを盛り付け、ピクルスをトッピング。冷たいチャイと一緒にどうぞ。

薬膳アドバイス

かぼちゃ

胃腸の動きを活発にし、消化吸収の動きを助ける。生活習慣病予防にも欠かせない食材の一つで、抗酸化作用も持つ。ビタミン豊富で、夏バテ防止・疲労回復に最適。

ズッキーニ

ウリ科のズッキーニは、ビタミンC、ミネラルも豊富で、風邪予防・夏バテ解消に有効。低カロリーで、からだの水分代謝を調節するので、むくみ取りにも使える。

豚肉・ソーセージ

豚肉は調理の方法で、からだを温める作用(温性)にも、からだを冷ます作用(涼性)にも働く食材。夏の冷房で冷えたからだを程よく温め・潤す食材としてカレーに使用。ビタミンB1を多く含むため、疲労回復・滋養強壮に。

前田智美 プロフィール

鍼灸師/鍼灸館院長
調理師/薬膳アドバイザー
登録販売者/プロカメラマン
大阪で薬膳料理教室を主宰
Facebook ページ Kenkoo 館

