

2023.8 タイムスケジュール 身体の調子を整えるレシピ

準備：米の洗米→浸水→炊飯

1. 濃厚抹茶のブラウニー作り

2. 切りもの

ニンニク 3g (1/2片)：すり下ろす } タンドリーチキン用→ボウルへ

ショウガ 20g：すり下ろす } ※ブレンダー等使用する場合はすり下ろさなくて可

ニンニク 6g (1片)ク：すり下ろす } }

ショウガ 5g：すり下ろす } }

魚 1切れ (120g)：一口大 } }

鶏もも肉 (皮なし) 300g前後：脂と血管を取り除き、大きめ一口大に切る。身の厚いものは隠し包丁

3. タンドリーチキン A を合わせて鶏肉をマリネする

フィッシュカレー A を合わせて魚をマリネする

まな板の洗浄

オクラ用の湯を沸かす

1. カチュンバルの切りもの (野菜合計 230g)

オクラ 40g (4本)：へたを下処理して熱湯で1分茹で、ザルに茹でこぼして冷ます→1cm厚小口切り

玉ねぎ 40g (1/4個)：角切り (辛い場合は水にさらす)

きゅうり 1/2本 (50g)：横半分に切ってから縦半分に切り、縦2~3等分に切って種を取り除いてから角切

トマト 100g (中玉1~3個)：角切り

パクチー (カチュンバル、フィッシュカレー、タンドリーチキン用)：ざく切り

4. カチュンバル作り

カチュンバル A で和えてマリネ フィッシュカレー、タンドリーチキン用のパクチーはとっておく

5. サラダの切りもの (野菜合計 220g)

サニーレタス 60g：食べやすい大きさにざく切り

キャベツ 120g：千切り

玉ねぎ 30g (1/6個)：繊維方向でスライス

ニンジン 10g：繊維方向で千切り

浸水

ニンジン 30g } ドレッシング用

玉ねぎ 10g } ※ブレンダー等を使用しない場合はすり下ろす

6. フィッシュカレーの切りもの続き

レモン (お好み) タンドリーチキン分も含む：8等分のくし形切り

ショウガ 10g：千切り

玉ねぎ 1/2個 (90g)：繊維方向でスライス

7. フィッシュカレー作り (魚を加える前まで)

8. サラダのドレッシング作り

A を合わせてブレンダー等で滑らかにする

9. カチュンバル：盛り付け

10. サラダ野菜の水切り→盛り付け

11. タンドリーチキンを焼く

12. フィッシュカレーをペーストにして魚を加えて煮る

13. タンドリーチキン：盛り付け (レモン、パクチー)

14. フィッシュカレー：盛り付け (ごはん、レモン、パクチー)

タンドリーチキン	4人分
フィッシュカレー	4人分
野菜のエスニック和え	4人分
インドカレー屋さんのサラダ	サラダ4人分 ドレッシング6人分
濃厚抹茶のブラウニー	パウンド型1台分

濃厚抹茶のブラウニー	
A) ホワイトチョコ	80g
A) バター	80g
A) 砂糖	80g
B) 卵 (常温)	2個 (100g)
B) 牛乳	20g
C) 薄力粉	24g
C) 抹茶パウダー	14g
<お好みでアレンジ>	
生クリーム	適量
茹であずき	適量
抹茶パウダー	適量

フィッシュカレー	
魚 (鯛、サワラ、スズキなど)	1切れ (120g)
A) ショウガ	5g
A) ニンニク	6g (1片)
A) クミンパウダー	少々 (2~3振)
A) レモン汁	小さじ1 (5g)
A) 塩	ひとつまみ (0.5g)
玉ねぎ	1/2個 (90g)
ショウガ	10g
油	大さじ1/2 (6g)
B) クミンパウダー	小さじ1
B) コリアンダーパウダー	小さじ1
B) チリパウダー	小さじ1/2
B) ターメリックパウダー	小さじ1/4
B) 塩	小さじ2/3
C) ホールトマト	200g (1/2缶)
C) 水	200cc
C) ナンプラー	小さじ1/2 (3g)
C) 赤唐辛子	1本
C) ミックスナッツ	30g
パクチー、レモン、ごはん	お好みで
一味唐辛子又はチリペッパー	お好みで

インドカレー屋さんのサラダ	
サニーレタス	60g
キャベツ	120g
玉ねぎ	30g (1/6個)
ニンジン	10g
<ドレッシング>	
A) ヨーグルト (無脂無糖)	40g
A) ケチャップ	大さじ2 (36g)
A) ニンジン	30g
A) 玉ねぎ	10g
A) 塩	小さじ1/4 (1.5g)
A) クミンパウダー	小さじ1/4
A) パプリカパウダー	小さじ1/2
A) レモン汁	小さじ2 (10g)
A) 油	小さじ1 (4g)

野菜のエスニック和え (カチュンバル)	
オクラ	40g (4本)
玉ねぎ	40g (1/4個)
きゅうり	1/2本 (50g)
トマト	100g
パクチー	お好みで
A) 塩	野菜の0.8%
A) クミンパウダー	小さじ1/2~2/3
A) コリアンダーパウダー	小さじ1/2~2/3
A) レモン汁	小さじ1~2
一味唐辛子又はチリペッパー	お好みで

タンドリーチキン	
鶏もも肉 (皮なし)	300g 前後
A) ヨーグルト (無脂無糖)	100g
A) ショウガ	20g
A) ニンニク	3g (1/2片)
A) パプリカパウダー	大さじ1/2
A) コリアンダーパウダー	大さじ1/2
A) クミンパウダー	大さじ1/2
A) チリパウダー	大さじ1/2
A) ターメリックパウダー	小さじ1
A) 塩	小さじ1/2 (3g)
A) レモン汁	大さじ1 (15g)
レモン (お好みで)	1/2個
パクチー (お好みで)	適量