

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

- 濃厚抹茶のブラウニー作り
- 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 } フィッシュカレー用→ボウルへ
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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- フィッシュカレー作り (魚を加える前まで)

- 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

- カチュンバル：盛り付け

- サラダ野菜の水切り→盛り付け

- タンドリーチキンを焼く

- フィッシュカレーをペーストにして魚を加えて煮る

- タンドリーチキン：盛り付け (レモン、パクチー)

- 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