



～ 今日のメニュー ～

- ・バターチキンカレー
- ・焼き野菜のマリネ

#### ○バターチキンカレー

①カットした鶏肉をヨーグルト、塩、カレー粉、ケチャップ、おろししょうが、おろしにんにく、おろし玉葱で作った調味液に浸け込みます。できれば一晩は寝かしてください  
⇒そのまま焼けばタンドリーチキンとして食べられます！液に漬け込めば冷蔵で一週間、冷凍で一カ月はもちます。

浸ける時間がないときは鶏肉をフォークなどで叩いて細かく穴をあけておくと浸透が早いですよ！

②鍋にバターを入れて溶かし、カレー粉を加えて炒めた後、みじん切りした玉葱、トマト缶を加えて煮立てる。トマトは煮詰めたほうがおいしいです。

③鍋に浸けたお肉を調味液ごと入れます。肉のパサつきを抑えるためになるべく弱火で調理してください。

④火が通ったらお好みで味を調べて完成です。

⇒酸味を抑えたいときは生クリーム、お砂糖等を加えてください。コクが足りないときはカラメル、インスタントコーヒーをくわえてみてください。

酸味が好きな方はそのままどうぞ。スパイスから作る場合は、特徴に合わせたタイミングで入れてってください。

#### \*ポイント

カレー粉は炒めることで香りが立ちますが辛味も増しますのでご注意ください、、、小麦粉を加えますとまろやかになりとろみもつきます。

ヨーグルトの酸の効果でお肉が柔らかく仕上がりますが、急激に温度を上げるとパサパサに仕上がってしまいますのでお肉を入れた後はゆっくり加熱してください。

#### ○焼き野菜マリネ

お好みの野菜をカットし、オリーブオイル、お酢、砂糖、塩、こしょうでつくったマリネ液に絡めて、耐熱容器やクッキングシートをひいた鉄板に野菜をいれて焼きマリネ液に浸して完成です。

#### \*ポイント

お好みでマリネ液にバルサミコ酢、おろしニンニク、アンチョビを加えても◎仕上げに生バジルなど加えても美味しいと思います！

一度マリネ液に通すことで乾燥を防ぎみずみずしい仕上がりになります。

今回この献立を選んだ理由は、忙しい毎日でも家にあるものでぱっと作れるもの、ほっとだけできる等、難しくないのに見た目は凝って見えるものを選びました！

じめじめと蒸し暑い時期ですが、冷たいものばかりを食べると体が冷え、寒暖差で不調になりやすいので、、、

酢の効果で、疲労回復だけでなく、消化力のアップ、エネルギーへの変換がスムーズになりつつも、糖の吸収を抑える。何気にバランスの取れた献立となりました。

