

# カレーパエリア

## 「カレー粉」

### ●作り方 (作りやすい分量の4人分)

- ① えびはきれいに洗う。ズッキーニはスティック状に、たまねぎとにんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りがしてきたらたまねぎを加えて2分程度炒め、米を入れさらに炒める。
- ③ 米が少し透き通ってきたら、水を入れ、ひと煮立ちした後に塩とカレー粉をふり入れざっと混ぜる (写真)。
- ④ 中火弱にし、蓋をして10分間加熱する。
- ⑤ 10分たったところで、えび、ズッキーニ、ミニトマト、とうもろこしを散らし、再び蓋をしてさらに5分間加熱する。
- ⑥ 器に盛り、パセリと黒こしょうを散らしてレモンを搾っていただく。

カレー粉とは、カレー料理で使われるミックススパイス (混合香辛料) で、ウコンやトウガラシなど、数十種の香辛料をブレンドして作られます。インドでは各家庭で独自に作られたりしますが、日本では既製品が瓶や缶で売られています。栄養面では、代謝を促進して体を温める効果があり、汗をかくことで一時的ではありますがむくみも解消しやすくなります (カレー粉以外にも、唐辛子・こしょうなどのスパイスも効果的)。暑くなるこれからの季節、汗をかいて健康をアップできる食材です。



### ●材料 (2人分)

えび	4尾 (40g)
ズッキーニ	1/2 本 (75g)
たまねぎ	1/2 個
にんにく	1 かけ分
ミニトマト (赤・黄・緑)	計8個
オリーブオイル	大さじ 1
米	2合
水	330ml
塩	小さじ 1.5 弱
カレー粉	大さじ 1/2
とうもろこし (缶詰)	30g
パセリ (みじん切り)	適量
黒こしょう	適量
レモン	1 個

### — 1人分 —

エネルギー  
**339**  
kcal

塩  
**2.1**  
g

## もうひとつ皿 枝豆ポタージュ

むくみの解消に効果のあるカリウムを多く含む枝豆。ポタージュにすることで水溶性のカリウムを体に取り込みやすくしています。

### ●材料 (2人分)

枝豆 (茹でたもの・さや付き)	200g	黒こしょう	適量
水	1 カップ	粉チーズ	大さじ 1
塩	少々		

### ●作り方

- ① 枝豆はさやからはずしておく。
- ② 枝豆、水をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、中火弱でひと煮立ちする直前まで温め、塩、黒こしょう、粉チーズで味をととのえる。

### — 1人分 —

エネルギー  
**82**  
kcal

塩  
**0.6**  
g



料理制作/本田祥子 (管理栄養士) スタイルリング/宮澤由香 撮影/石田健一