



＼スパイスで減塩レシピ／

トマトチキンカレー

1人あたり
エネルギー229kcal / 塩分 2.3g

材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし) …… 200g
- たまねぎ …… 200g
- サラダ油 …… 大さじ 1
- おろしにんにく …… 小さじ 1
- おろししょうが …… 小さじ 1
- A** クミンパウダー …… 小さじ 2
- コリアンダーパウダー …… 小さじ 2
- ターメリックパウダー …… 小さじ 2
- トマト水煮缶 …… 1缶(約 400g)
- 水 …… 100ml
- B** 鶏ガラスープ(顆粒) …… 小さじ 1
- 砂糖 …… 大さじ 1/2
- 塩 …… 小さじ 1/2

作り方

下準備

- ・たまねぎはみじん切りにする。
- ・鶏肉は食べやすい大きさに切る。

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、たまねぎ、**A**を加え中火で8分程度加熱する
- 2 1に**B**を加え、弱火でとろみがつくまで、時々混ぜながら煮込む。

ナン

1枚あたり
エネルギー179kcal / 塩分 0.4g

材料(4枚分)

- 小麦粉 …… 100g
- 強力粉 …… 100g
- A** ドライイースト …… 小さじ 1
- 砂糖 …… 小さじ 1
- 塩 …… 小さじ 1/4
- ぬるま湯 …… 120cc

作り方

- 1 ボウルに**A**を入れ、塩をイーストから離して入れる。
- 2 イーストをめがけてぬるま湯を入れ、ゴムべらなどで混ぜる。
- 3 まとまったらなめらかなるまで捏ね、1つにまとめたらラップをかけて30分程度寝かせる。
- 4 3をガス抜きして4等分し、形を整える。
- 5 フライパンを熱し、焼き色がつくまで両面焼く。

紫キャベツのアチャール

1人あたり
エネルギー16kcal / 塩分 0.2g

材料(2人分)

- 紫キャベツ …… 50g
- にんじん …… 30g
- 塩 …… 少々
- A** レモン汁 …… 小さじ 1
- クミンパウダー …… 少々
- 砂糖 …… 小さじ 1/2

作り方

- 1 紫キャベツ、にんじんを千切りにする。
- 2 1に塩をふりよく揉み込み、水気を出すために重しをして30分程度冷蔵庫へ入れておく。
- 3 2の水気を軽く切り、**A**と和える。

※アチャールとはインドの漬け物です。