

チキンカレー

参考調理時間:約40分 1人あたり:301kcal
土岐市 ムーミン大好きさん



〈マサラチャイ〉郡上市 ゆでたまごさん

参考調理時間:約3分 1人あたり:51kcal

材料(4人分) 紅茶…3パック 牛乳…300ml 水…200ml ガラムマサラ…適量

作り方 鍋に水、紅茶を入れ煮出し、牛乳を加えミルクティーにする。そこにガラムマサラをひとつり。お好みで砂糖を加えても。

材料(4人分)

鶏肉…400g
玉ねぎ…大1個
しょうが…1かけ
にんにく…1かけ
サラダ油…大さじ2
プレーンヨーグルト…大さじ4
塩…小さじ1/2 水…1と1/2カップ

A コリアンダー…小さじ4
クミン…小さじ2
ターメリック…小さじ1
ガラムマサラ…小さじ1

作り方

1. 鶏肉はひとくち大に切り、玉ねぎはざく切りにする。しょうが、にんにくはすりおろす。
2. フライパンに油、玉ねぎ、にんにく、塩、水少々(ともに分量外)を入れ、火にかけて10分弱火で炒め煮し、水分がなくなってきたら、しょうがを加える。
3. ②にヨーグルトを加え、水分を飛ばしペースト状にし、火を止めてAを加え予熱で炒める。
4. 別のフライパンで鶏肉を皮目から焼く。
5. ③の鍋に④を移し塩、水を加え、煮立ったら弱火にし10分煮込む。

アヒージョ風

参考調理時間:約10分 1人あたり:375kcal



多治見市 コトラさん

具材が半端に残っていたので、1人ずつのスクレットにして作ってみました。

ステーキスパイス
60g

本体価格 348円
税込価格 375円

これを
使ったよ!



教えて みんなの うちのごはん

今月のテーマ

スパイス香るレシピ

スパイスで香りや辛みを効かせたレシピが集まりました♪

材料(4人分)

じゃがいも…1個
ちくわ…4本
ウインナー…4本
にんじん…1/2本
ピーマン…2個
ナス…1本

A オリーブオイル…150ml
ステーキスパイス…大さじ1

作り方

1. じゃがいもはよく洗い、くし切りにし電子レンジ600wで約3分加熱しておく。それ以外の材料は、食べやすい大きさに切る。
2. Aの材料を鍋に入れ温め、①を入れて煮る。

材料(4人分)

玉ねぎ…1個
にんにく…1かけ
赤唐辛子…1本
オリーブオイル…大さじ2
トマト缶…1缶
コンソメ…1個
ローリエ…1枚
バジル(粉末)…大さじ1

A 砂糖…大さじ1
赤ワインビネガー…大さじ2
塩、こしょう…少々

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにし、フライパンで赤唐辛子と一緒にオリーブオイルでよく炒める。
2. ①にトマト缶、コンソメ、ローリエを入れ煮込み、材料が柔らかくなったら赤唐辛子とローリエを取り出し、ミキサーにかけてなめらかにする。
3. ②を鍋にもどし、A、粉末バジルを入れ、再び火にかけて煮詰める。

バシルたっぷりトマトソース

参考調理時間:約15分 1人あたり:110kcal



S&Bバジル
4g

本体価格 218円
税込価格 235円

これを
使ったよ!



中津川市 いもちゃんさん

パスタにしてもトマトケチャップの代わりにしても、煮込みハンバーグにしても。作っておくと、とっても便利に使えます。

材料(4人分)

鶏手羽元…8本
塩、こしょう…適量
小麦粉…大さじ2
揚げ油…適量
カレー粉…小さじ1
ガーリックパウダー…小さじ1/2

作り方

1. 手羽元は1,2箇所包丁を入れて身を開く。
2. ①に塩、こしょうを揉み込み、小麦粉をまぶし油で揚げる。
3. 熱いうちに、カレー粉、ガーリックパウダーをまぶす。

S&Bエスビーカレー

84g

本体価格 420円
税込価格 453円

これを
使ったよ!



手羽元のフライドチキン

参考調理時間:約10分 1人あたり:367kcal



可児市 ゆちさん

お店の味のように、目先が変わっておいしいです。