



夕 食

# Dinner

— Curry —

ルーを使わない、手間ひまもかけない、  
なのに美味しい!

## カレー

調理時間はたったの10分!。じっくりコトコト時間を  
かけなくても、美味しいカレーがすぐ出来ます!  
ポイントはカレーパウダーを最後にひと振り、  
煮込んだ食材に加えるだけ。添加物が入ったカレーの  
ルーを一切使わない優しい味わいでヘルシーです。



# 61

水煮の缶詰で手抜きしても  
本格派の味!

### ビーンズカレー

#### 材料 (2人分)

豚ひき肉	120g
豆水煮缶 (ミックスビーンズ)	大1缶
トマト	1個
ニンニク	1片
唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2
チキンスープ	160ml
カレーパウダー	大さじ2
塩コショウ	少々

#### つくりかた

- ① トマトはヘタをとって角切りに、ニンニクはつぶして皮と芯を取り除いておく。
- ② 鍋にニンニクと唐辛子、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがしてきたら豚ひき肉とトマトを入れて炒める。ひき肉にほぼ火が通ったら、豆とチキンスープを加え、中火で水気を飛ばしながら軽く煮込む。カレーパウダーと塩コショウで調味。

# 62

独特のえぐみも消える  
マイルドな味わい

## ほうれん草カレー



### 材料(2人分)

ほうれん草	1束
鶏ムネ肉	120g
ショウガ	10g
オリーブオイル	大さじ2
チキンスープ	120ml
カレーパウダー	大さじ2
塩コショウ	少々

### つくりかた

- ①ほうれん草は水洗いをしたらラップにつつみ、レンジで加熱してから、細かく刻んでおく。ショウガは千切りにする。鶏ムネ肉は2cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルとショウガを入れて弱火にかける。ほうれん草と鶏ムネ肉を加えて中火で炒め、チキンスープを入れて軽く煮たら、カレーパウダー、塩コショウで調味する。



# 63

お肉とトマトの旨味が  
たっぷりで食欲増進!

## チキントマトカレー



### 材料(2人分)

トマト	4個	もしくはトマト水煮缶1個
鶏モモ肉	160g	
ニンニク	1片	
ショウガ	8g	
ヨーグルト	大さじ4	
オリーブオイル	大さじ2	
カレーパウダー	大さじ2	
塩コショウ	少々	

### つくりかた

- ①トマトはヘタをとってザク切りに、ニンニクとショウガはすりおろし、鶏モモ肉は一口大に切って塩コショウしておく。
- ②ボウルに鶏モモ肉を入れてニンニク、ショウガ、ヨーグルトを加え、手で軽くもみこんでおいておく。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、鶏モモ肉を入れて焼く。表面が焼けてきたら、トマト、②の漬けダレを加えて軽く煮込む。
- ④鶏肉に火が通ったらカレーパウダーを加え、塩コショウで調味する。コリアンダーを添えてもOK。

