

みんなが大好きなカレーは市販のカレールウがいろいろ出回っていますし、今やレトルトカレーも美味しいものが沢山出ていますが今回はカレー粉を使ったヘルシーなカレーを2品紹介します。

カレー粉はメーカーによって違いますが、ターメリックを中心にコリアンダー、クミン、フェネグリーク、シナモン、ジンジャー、胡椒、赤唐辛子、オールスパイス、クローブ等々様々な香辛料がブレンドされています。

*スパイシーキーマカレー

材料	2人分
合いひき肉	150g
玉ねぎ	中1個
人参	中1/2本
にんにく・生姜	各ひとかけ
サラダ油	大1
カレー粉	大2
ケチャップ	大1 1/2
中濃ソース	大1 1/2
固形スープの素	1個
水	300cc
小麦粉	大1
水	大1
トッピングに パセリ、野菜の素揚げ(今日は蓮根と茄子)	

1. 玉ねぎ、人参は粗みじん切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで4分間加熱する。
にんにく、生姜も皮をむいてみじん切り。
カレー粉は小鍋で中火で1分ほど乾煎りする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、弱火でにんにく、生姜を炒め香りがたったら中火にして1.の玉ねぎ、人参と合いひき肉を加えてさらに炒める。
3. 2.に水を加えあくをとりながら中火で5～6分煮る。
4. 3.にカレー粉、ケチャップ、中濃ソース、固形スープの素を加え木べらでかき混ぜながら2～3分煮て、水溶き小麦粉を加えひと煮立ちしたら火を止める。



*エビの簡単スープカレー

材料	2人分
エビ	8～10尾
カレー粉・醤油	小1・小2
玉ねぎ	中1個
ピーマン	1個
ミニトマト	4個
にんにく・生姜	各ひとかけ
サラダ油	大2
カレー粉	大1～2
水	400cc
固形スープの素	1個
醤油	小1
(ワイン)	大1

1. エビは殻をむき背ワタをとり水でよく洗い、水気をペーパーでふき取り腹のほう2～3カ所切り目を入れ、エビの腹を引っ張って伸ばす。これにカレー粉と醤油をまぶしておく。
・玉ねぎ、にんにく、生姜はうす切りにする。ピーマンはヘタと種を取り縦に4等分に切る。ミニトマトは洗ってヘタを取る。
・カレー粉は小鍋で中火で1分ほど乾煎りする。
2. 鍋にサラダ油大1を熱し弱火で1.のにんにくと生姜を炒め、香りが立ったら中火にしてエビを加えてエビにさっと火が通るように炒める。
3. 2.のエビをボールに取り出して、ここにサラダ油大1を加えて、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマトを加えて1分ほど炒め、水、固形スープの素、カレー粉、醤油(ワイン)を加えあくをとりながら5～6分ほど煮て最後にエビを加えてひと煮立ちしたら火を止める。

