

<から~い！ でも美味しい！でこの暑さを乗り切る！>

「チリペッパー」「レッドペッパー」「カイエンペッパー」は、どちらも日本における「唐辛子」の英名。

豆板醤（トウバンジャン、ドウバンジャン等）は、ソラマメ、唐辛子を主原料に作る中国の発酵調味料である。

*ピリ辛雑穀カレー炒めごはん（1人分 376 キロカロリー）

材料	2人分
雑穀入りごはん	300g
ピーマン	1個
玉ねぎ	50g
パプリカ赤	1/4個
パプリカ黄	1/4個
豚ひき肉	40g
にんにく・生姜 (枝豆・コーン)	ひとかけ 適宜
サラダ油	小2
コンソメ粉末・塩	小2・小1/3
 カレー粉	 大1
ガラムマサラ	適宜
チリペッパー 又は（カイエンペッパー）	適宜
 粗引きブラックペッパー	 適宜

1. 精白米に雑穀を加えて炊く。（雑穀には夏により消耗するビタミンB群などの水溶性ビタミンが多く含まれている。）
2. ピーマン・パプリカ・玉ねぎは5ミリ角に切る。にんにく・生姜は皮をむいてみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し中火でにんにくと生姜を炒め香りが出てきたら豚ひき肉をよく炒め、ピーマン・パプリカ・玉ねぎも加え、材料に火を通す。
4. 3. に暖かい雑穀ご飯を加えて炒め、コンソメ・塩をまんべんなく混ぜたらカレー粉・ガラムマサラ・チリペッパーも加えさらに炒める。
5. 4. を器にもり、あれば枝豆やコーンを上に散らし粗引きブラックペッパーをかける。

**夏野菜たっぷりの炒めごはんは、かなりカロリーダウンを実現！
外食でカレーを食べると800~1000kcal。**



*ゴーヤピリ辛みそチャンブラー

材料	2人分
ゴーヤ	1本
塩	少々
豚ひき肉	120g
しょうゆ・酒	各小1
玉ねぎ	中1/4個
パプリカ赤	1/4個
にんにく	ひとかけ
卵	2個
A	味噌 大1 1/2
	酒 大1
	砂糖 小2
	豆板醤 小2
サラダ油	小2

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタと種をこそげとり5ミリ幅に切る。ボウルに入れ塩少々まぶし軽くもみ、5分間ほどおく。もう一度もんでからさっと洗って水気をしぼる。玉ねぎ、パプリカは縦に5ミリ切る。にんにくはみじん切り。味噌・酒・砂糖・豆板醤をよく合わせておく（合わせ調味料A）
2. 豚ひき肉としょうゆ・酒をよく混せておく。卵は割りほぐしておく。
3. フライパンにサラダ油小1を熱し中火にして2. の卵液を流し入れ、卵が膨らんだらザックリ混ぜて取り出す。
4. 3. のフライパンにサラダ油小1を足し、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら中火にし、豚ひき肉を加え、豚ひき肉に火が通ったら玉ねぎ、パプリカ、ゴーヤを加えて炒める。
5. 合わせ調味料Aを4. に加えて全体にからめ3. の卵を戻し入れ、さっと炒め合わせる。