

～それぞれ上手な利用で楽しいハーブ&スパイスクッキングを～

ハーブ&スパイス ベジキーマカレー（材料約5人前）美味しいレシピ

材 料

- ・植物油、にんにく、しょうが各15g
- ・季節のお野菜（玉ねぎ、人参、セロリ、だいこん、キャベツ等）計500g
- ・ゆでた大豆（挽肉でも可）200g
- ・トマト（水煮）400g
- ・水 400g
- ・カレー粉10～15g
- ・ベイリーフ3枚
- ・塩、胡椒 適量

作り方

- ①植物油（オリーブオイル or グレープシードオイル等）熱しみじん切りのにんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ②野菜は、全て『キーマ』（みじん切り）に！味が出るまでよく炒める。
- ③なじむ程度に煮込みます…煮込み具合は、お好みで。（生で食べられるので）
- ④塩、胡椒で味を整えます。

手づくりハーブナン（約2人前）

材 料

- ・牛乳 75g
- ・バター 5g
- ・イースト 4g
- ・強力粉100g
- ・砂糖 4g
- ・塩 1g
- ・ハーブ

（今回は、乾燥バジルを使用） 適量

作り方

- ①牛乳、バターを人肌程度に温め、イーストを加える。
- ②粉、砂糖、塩をあらかじめ混ぜよく混ぜておく。①と合わせ捏ねる。
- ③フライパンにオイルをなじませ平たくのばし、ふたをし焼く。