



トレイ RIM

<材料> 4人分

| | | | |
|--------------|----|-----------|------|
| A コリアンダーパウダー | 8g | 塩 | 8g |
| クミンパウダー | 4g | サラダ油 | 60g |
| ターメリックパウダー | 2g | サフランライス | 適量 |
| カイエンヌペッパー | 2g | 玉ねぎ | 240g |
| パプリカパウダー | 2g | すりおろしニンニク | 50g |
| ガラムマサラ | 4g | すりおろししょうが | 50g |
| | | 鶏もも肉 | 300g |
| B クミンシード | 2g | トマトピューレ | 100g |
| シナモンスティック | 1本 | 水 | 200g |
| ベイリーフ | 2枚 | | |



スパイスチキンカレー

最近の研究で、スパイスには抗糖化・アンチエイジング作用があることが分かってきました。

シナモン、ジンジャ、ターメリックには抗酸化力や血液循環を促す作用、デトックス効果が期待できます。抗酸化力のあるトマトなどと組み合わせることで、さらに効果がアップします。

アンチエイジング食材

スパイス

<作り方>

- 1 Aのスパイスを混ぜておく。
- 2 サラダ油をフライパンに入れ、Bのスパイスを入れて弱火で1分ほど加熱する。
- 3 2にみじん切りをした玉ねぎを入れて弱火で15分程度炒め、Aのスパイス、ニンニクとしょうがを入れてさらに炒める。
- 4 3に鳥もも肉を入れて両面を炒めたら、トマトピューレと水、塩を入れ弱火で30～40分ほど煮つめる。
- 5 サフランライスを別に作って盛り付ける。
(サフランライスは、炊飯器に分量のお米水を入れ、サフラン少々、塩少々とバターを10g程度入れて炊き上げます)

