

食 材 (4人分)	■大根カレー にんにくペースト・・・小さじ4分の1 オリーブオイル・・・小さじ4 たまねぎ・・・小1個160g なす・・・1本80g 大根・・・4cm厚160g 赤ピーマン・・・1／4個40g 黄ピーマン・・・1／4個40g スッキーニ・・・1／4本60g トマト・・・1個160g トマトジュース・・・2カップ コンソメ・・・1個5g カレーパウダー・・・小さじ4 ガラムマサラ・・・小さじ1 マーガリン・・・小さじ1 カレーパウダー・・・小さじ1 小麦粉・・・小さじ1 チョコレート・・・1粒5g クリームチーズ・・・5g 発芽玄米ごはん・・・120g イタリアンパセリ・・・1本 ■ラディッシュマリネサラダ たまねぎ・・・小1／4個30g オリーブオイル・・・大2 ワインビネガー・・・大1 カムカムドリンク・・・大2 塩・・・少々 こしょう・・・少々 大豆・ミックスビーンズ・・・30g ラディッシュ・・・1個10g きゅうり・・・2cm厚10g レタス・・・小一枚 ■カムカムかん 粉寒天・・・1g弱 砂糖・・・20g 水・・・100cc ヨーグルト・・・40cc 牛乳・・・120cc 生クリーム・・・40cc コーンスターチ・・・小さじ2 カムカムドリンク・・・100cc セルフィーユ・・・適量 ■クリームチーズ・・・10g
調理方法 調理時間 (約120分)	■大根カレー (下準備) たまねぎ：みじん切り 大根：2cm角に切る。 そのほかの野菜：1cm角くらいに切る 1. 鍋を火にかけ、オリーブオイル大さじ1を加え、にんにくを加えて炒める。 2. 香りが出てきたら、たまねぎを加えて透明になるまで炒める。 3. トマト以外の野菜を加えて炒める。なすをやわらかくするため、途中でふたをして3分程蒸す。その後再び炒める。 5. コンソメ、トマト、カレーパウダー、ガラムマサラを加えて炒める。ここでしっかり味を染み込ませ、野菜の水分をとばし味を凝縮させます。 6. 同時進行で、フライパンにマーガリン、カレーパウダー、小麦粉を加えて炒めてルウをつくる。 7. トマトジュース、ルウ、チョコレート、クリームチーズを加える。煮る。調

	味料でお好みで味を調節する。 8. 大根の形にご飯を盛りイタリアンパセリを飾り、カレーをかける。 ■ラディッシュマリネサラダ (下準備) たまねぎはみじん切り。ラディッシュ、きゅうりは薄く半月切り。 1. ワインビネガー、オリーブオイル、カムカムドリンク、塩、こしょうを加えて混ぜる。たまねぎを加え、ドレッシングをつくる。 2. 器にレタスを敷き、豆、ラディッシュ、きゅうりをいれる。ドレッシングをかける。 *カレーとサラダにお好みでクリームチーズを混ぜて食べるとおいしさがアップします。 ■カムカムかん (下準備) 牛乳、ヨーグルト、生クリーム、コーンスターチを混ぜておく。(A)カムカムドリンクを用意しておく。(B) 1. 水に粉寒天を加えて火にかけ、沸騰してから約2分煮溶かす。 2. 砂糖を加えて溶かし、火からおろし、(A)に20cc、残りを(B)にそれぞれに加えて混ぜる。(A)はバットへ、(B)は4つのグラスに注ぎ分け、冷やし固める。 3. 固まったら(A)をフォークでクラッシュゼリーにし、(B)の上にかける。セルフィーユをそえる。
--	---