



タニタカフェ 岩下の新生姜コラボメニュー



岩下の新生姜を使用したエスニックジンジャーカレー



◆材料◆1人分

【エスニックジンジャーカレー】

- カレーソース(下記レシピ参照)…140g
- ココナッツミルク…40g
- 牛乳…30g [A:チキンコンソメ…2g・チリパウダー…0.5g・フェンネルパウダー…0.3g・クミンパウダー…0.3g・岩下の新生姜パウダー…0.5g・片栗粉…1g]
- ブロッコリー…20g
- カリフラワー…20g
- 茄子…20g
- インゲン…10g
- 赤パプリカ…10g
- ドレッシング…小さじ1
- サニーレタス…10g
- 小ねぎ…2g
- 岩下の新生姜(太千切り)…20g
- 大豆ミート唐揚げ(下記レシピ参照)1個
- ご飯(お好みで黒米や雑穀米)150g
- (お好みで)人参のラベ、紫キャベツのコールスローを添えて

【カレーソース】140g分

- 豚ひき肉…50g
- サラダ油…少々
- おろしにんにく…小さじ1/3
- おろし生姜…小さじ1/3
- 水…大さじ3弱
- ダイストマト…40g
- 玉ねぎ3mmスライス…25g
- カレーフレーク…大さじ2/3
- カレー粉…少々
- チリパウダー…少々
- クミンパウダー…少々

【大豆ミート唐揚げ】3個分

- 鶏ムネひき肉…50g
- 絹豆腐…10g
- ポテトフレーク(乾燥)…小さじ1
- かたくり粉…少々
- グラニュー糖…少々
- 塩…少々
- おろし生姜…小さじ1/3
- マヨネーズカロリーハーフ…小さじ1
- 岩下の新生姜(5mmの角切り)…18g
- カルダモンパウダー…少々
- 大豆ミート(ひき肉タイプ・水で戻したもの)…25g
- 岩下の新生姜パウダー…少々
- 唐揚げ粉…小さじ1強
- 水…小さじ1

ポイント

ほんのり甘いココナッツカレーに、岩下の新生姜の爽やかな酸味と辛味のアクセントがアクセントになる新しい組合わせのカレーです。

◆作り方◆

【カレーソース】

- ①鍋を熱し、油とおろしにんにく、おろし生姜を入れて香りを出し、豚ひき肉を入れて色が変わるまで炒めます。
- ②水、ダイストマト、玉ねぎを入れて沸かし、カレーフレーク、スパイスを入れて沸かします。

【大豆ミート唐揚げ】

- ①絹豆腐にペーパーを巻き、重しをのせ30分以上水気を切っておきます。大豆ミートを商品既定の水分で戻します。
- ②ボウルに鶏ムネひき肉、絹豆腐、ポテトフレーク、かたくり粉、グラニュー糖、塩、おろし生姜、マヨネーズを入れしっかり混ぜ込みます。
- ③②のボウルに岩下の新生姜(5mmの角切り)、大豆ミート、カルダモンパウダー、岩下の新生姜パウダーを入れ混ぜ込み、3等分に分けます。
- ④唐揚げ粉と水を溶き、③を入れて衣付けし、170℃の油で約4分半～5分揚げます。

【エスニックジンジャーカレー】

- ①食べやすい大きさに切ったブロッコリー、カリフラワー、茄子、インゲン、赤パプリカは茹で、グリル板で焼き目を付けます。
- ②鍋にカレーソース、ココナッツミルク、牛乳、Aの調味料を入れ沸かします。
- ③器にご飯を中央やや左に盛り、左側にサニーレタスを盛り付け、ドレッシングをかけます。お好みで人参ラベ、紫キャベツコールスローを添えます。
- ④右側にカレーを盛り付け、ご飯の上に①と岩下の新生姜、大豆ミート唐揚げをのせて、小ねぎをちらします。