



# 野菜いっぱいカレー

元気になりたい日は

## いつもの具材を変えて、栄養満点

じゃがいもごろごろの定番カレーもいいけど、たまには具材が違う変わりカレーを。苦手な野菜もすんなり食べられるかも

### 3種の緑野菜とツナのチーズカレー

きざんだ野菜(ブロッコリー、小松菜、キャベツ)とツナで、時短カレー。シュレッドチーズでコクをプラス



### アボカドポークカレー

粗めにほぐしたミートボール風の豚ひき肉と玉ねぎを炒め、サイコロ状に切ったトマトとアボカドを加える。最後に加えるしょうゆも決め手



### 乾物根菜カレー

乾燥れんこん・乾燥ごぼうと割り干し大根を水で戻し、豚肉と炒める



マークのレシピの詳細は [だいたいこログ](#) 検索

## おしゃれにアレンジしてカフェ気分

カレーに野菜をのせたり、サラダといっしょのワンプレートにしたりすると、見た目も栄養価もアップ！レトルトカレーでも気分があがるランチに。野菜や、器で高さを出すのがおしゃれに見えるコツ



## スパイスってすごい!

カレーには欠かせないスパイス。日本語で「香辛料」というおと「香り」「辛味」「色」をつけるものです。

- 香り** クミン、シナモン、ナツメグ
- 辛味** 唐辛子、しょうが、ブラックペッパー
- 色** ターメリック、パプリカ など

カレーに使われる代表的なスパイスは、昔から薬としても利用され、**健胃、消化促進、抗酸化作用**などの効果が。カレーは夏のイメージですが、身体もあたたまるので、寒い冬にもぴったりのメニューです

## +αで、もっとおいしく

種別	複雑でコクのある味に	果物、コーヒー、チョコレート、味噌
	さっぱりした味に	ヨーグルト、トマト
アレンジ	定番	チーズ、卵(生卵、ゆで玉子、目玉焼き)、ピクルス、福神漬、マヨネーズソース、しょうゆ、揚げ物
	変わり種	ナッツ類、納豆、塩昆布、バルサミコ酢、マスタード

# 今日は、カレー日和

どんなカレーにしよう♡



今や、日本の食卓の定番ともいえるカレーライス。今日は気分を変えて、ちよっと違うカレーを作ってみませんか？スパイスたっぷり、身体もあたたまるので冬にも食べてほしいメニューです。

pal\*system



