



# 本日のメニュー



## ラジマ・マサラ インド風豆カレー

本日の試食はラジママサラ！ニンニク・生姜・玉葱葱をしっかりと炒め  
そこにトマト・とスパイス調味し、金時豆を煮込んだ料理！

★今日は子供の食べられるように辛さひかえ目で作っています。

### 今日のレシピ(大人用スパイシータイプ)

- レットキドニー水煮 60g ●玉葱粗みじん 40g
- トマトピューレ 15cc ●にんにくみじん 3g ●しょうがみじん 3g
- コリアンダーパウダー 2g ●クミンシード 1g ●ガラムマサラ 1g
- カエンペッパー 0.2g ●クミンパウダー 1g ●ターメリック 1g
- 水100cc ●塩 1.2g ●ケチャップ 8g ●サラダ油炒め用 10cc

#### ★作り方★

- ①サラダ油でクミンシード・ニンニク・生姜の香りを出し玉葱をしっかり透明になるまで炒める。
- ②その他の材料をすべて入れ好みの味まで煮詰める。

※とにかく簡単！ 皆さんもぜひ作ってみて下さい。



筑波センター レストラン