

インド共和国（インド）



献立名 ナン・牛乳・ダルカレー・タンドリーチキン・キャベツとウインナーのソテー

料理名	材料名	分量	作 り 方	
ナン	ナン	1 0 0 g		
牛乳	牛乳	2 0 6 g		
ダルカレー	豚肉 にんにく ゆでひよこまめ たまねぎ にんじん 油 カレールウ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 水	1 5 g 0.1g 1 5 g 4 0 g 2 0 g 0.5g 1 7 g 2 g 1 g 1 g 8 5 g	豚肉は角切り、にんにくはみじん切り、たまねぎとにんじんは1 cm角切りにする。 油でにんにくを炒める。豚肉、他の野菜を入れてさらに炒める。 水を入れて煮て野菜がやわらかくなったらカレールウを入れ、仕上げにケチャップ、ソース、しょうゆを入れて煮る。	
タンドリーチキン	鶏もも肉 たまねぎ にんにく しょうが 食塩 こしょう ヨーグルト無糖 トマトピューレー カレー粉	5 0 g 6 g 0.1g 0.3g 0.2g 0.02g 3 g 0.4g 0.3g	たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにし、調味料類と混ぜ合わせておく。 に鶏肉を漬け込み、しばらく置く。 をオーブンで焼く。 焦げやすいので温度に注意する。	
キャベツとウインナーのソテー	フランクフルト キャベツ ホールコーン 洋風だし 塩 こしょう	5 g 3 0 g 5 g 0.2g 0.3g 0.01g	フランクフルトは5 mm幅、キャベツは太めのせん切りにする。 とコーンを炒め、洋風だし、塩こしょうで味付けをする。	
エネルギー	655 kcal	亜鉛	3.1 mg	
蛋白質	29.5 g	ビタミンA	409 μgRE	
脂質	22.0 g	ビタミンB1	0.78 mg	
脂質	30.0 %	ビタミンB2	0.73 mg	
カルシウム	330 mg	ビタミンC	21 mg	
マグネシウム	78 mg	食物繊維	5.8 g	
鉄	2.3 mg	食塩相当量	3.4 g	

インドのカレーは、たくさんの香辛料で野菜や肉を煮込んだ料理のことです。
日本のカレーのようにとろみがなくスープのような料理で、ナンというパンにつけて食べます。ダルカレーは、豆のカレーです。