

じゃがいものサブジ (じゃがいもの炒め煮)

<材料>(4人分) (分量) (下ごしらえ)

じゃがいも 中4個 (皮をむき小さめの乱切り) 玉ねぎ 1/4個 (〃 薄切り)
グリーンピース(冷凍) 1/3 カップ

A, クミンシード 小さじ 1/2 (粒スパイス)
B, ターメリック 小さじ 1/2 (粉スパイス)
C, コリアンダー 小さじ 1 (粉スパイス)
D, レッドペパー 小さじ 1/4 (唐辛子の粉スパイス)
E, ガラムマサラ 小さじ 1/2 (ブレンダ粉スパイス)

塩 小さじ 1/3 強 サラダ油 大さじ 2

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を少し熱して、A のクミンシードを入れ香を出す。
- ② ①にじゃがいもと玉ねぎを加え2分位炒めたら、
B,C,D のスパイスと塩を入れ炒める。
- ③ ②に蓋をしてじゃがいもに火が通る迄煮て、グリーンピースと
E のガラムマサラを加え全体を混ぜ合わせて、味を調え出来上がり。

(キャベツの炒め物) *水を加えない料理 キャベツのトーレーン

<材料>(4人分) (分量) (下ごしらえ)

キャベツ 400g (せん切り) 紫玉ねぎ 1/2 個 (薄切り)
カレーリーフ 15枚 (あれば)
ココナッツファイン 大さじ 1 塩 小さじ 1/2
水 30cc サラダ油 大さじ 2

<作り方>

- ① 鍋にサラダ油を熱して、紫玉ねぎとカレーリーフを入れサッと炒める。
- ② ①にキャベツを加え炒め混ぜたら、ココナッツファイン、塩、水を入れしんなりしたらすぐ火を止める。

*マスタードシードやターメリック、唐辛子などを加えてもよい

