



2020年倫風4月号 掲載



南インド風レモンライス



作り方

①フライパンにオリーブ油を入れて、ニンニクと生姜を入れ、香りが出たら、ご飯を加えて混ぜる。



②ターメリックと国産レモンの果汁を絞って適量入れる。皮もすりおろして入れる。

③塩、ブラックペッパーで味をととのえて完成。



材料(2人分)

国産レモン	1個
ごはん	2膳分
にんにく	小さじ1
生姜	小さじ1
ターメリック	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
塩	適量
ブラックペッパー	適量

★いつものカレーに添えても、何倍も美味しくなります！！



豆知識 レモン

アレンジレシピ



レモンの
カルピス漬け

※詳しくは動画にてご覧ください。

レモンといえばビタミンC！！
 レモン100gあたり100mgのビタミンCを含む
レモンポリフェノールとは？
 「レモンポリフェノール」と呼ばれる「エリオシトリン」は
 高血圧、動脈硬化、糖尿病の予防に有効と言われている
皮にも栄養が豊富
 皮は果汁の5倍～10倍の栄養がある。
 ただし輸入のレモンの多くは防カビ剤が塗られている為、
 国産レモンがおススメ！