

# \ Let's cook! /

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

## 材料：4人分

- オレンジ：2個（絞り汁と果肉）
- グレープフルーツ：1個（絞り汁と果肉）
- レモン：1個（絞り汁）
- カレーリーフ：10枚
- カリフラワー：1個（小さく分ける）
- ココナッツオイル：大さじ2
- カレーパウダー：大さじ3
- ココナッツミルク：400ml

## 作り方

1. ココナッツオイルを熱し、カレーリーフを炒める。
2. カリフラワーを加えて軽く炒め、カレーパウダーを振り入れる。
3. オレンジ、グレープフルーツの絞り汁と果肉を加え、混ぜ合わせる。
4. ココナッツミルクを注ぎ、中火で煮込む。
5. 塩と黒胡椒で味を調整し、レモン汁でさっぱりと仕上げる。

- 塩、黒胡椒：適量