

# ノンベジコース メニュー 1



ベーシックコース		アドバンスコース					
	インド・スパイス	アーユルヴェーダ	おもてなし	おつまみ	おうちごはん	南インド	マサラ(上級編)
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本の子キンカレー</li> <li>じゃが芋の胡麻サブジ</li> <li>バスマティライス (湯取り法)</li> <li>オクラのサブジ</li> <li>ひよこ豆入りカチュンバ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ギー</li> <li>キチュリー</li> <li>じゃが芋と胡瓜のアチャール</li> <li>インスタントベジモモ+モモチャツネ</li> <li>カディ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンのスパイス焼き</li> <li>玉葱のアチャール</li> <li>ピーマンの詰め焼き</li> <li>マッシュルームのカレー</li> <li>卵ライス</li> <li>辛味ソース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーベジタブル</li> <li>小エビのパコラ</li> <li>ミントチャツネ</li> <li>オクラとプチトマトのサラダ</li> <li>チャパティ</li> <li>スキダール</li> </ul>	<p>&lt;ネパール料理&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>苦瓜のタルカリ</li> <li>パンダコ(茄子)のアチャール</li> <li>中おちで作るカチラ</li> <li>ひじきのタルカリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南インド風チキンカレー</li> <li>ラサム</li> <li>白身魚の包み焼き</li> <li>ムーングワダ</li> <li>レモンライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガラムマサラ</li> <li>タビオカキチュリ</li> <li>アミラー</li> <li>りんごのギー焼きシナモン風味</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト風味の子キンカレー</li> <li>キャベツのバラタ</li> <li>パニールのサブジ</li> <li>大根と紫玉葱のアチャール</li> <li>ダール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベサラットゥ</li> <li>チャトニー2種</li> <li>ロビヤ豆と冬瓜のオーレン</li> <li>トゥールダールと南瓜のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペパーミント風味のカレー</li> <li>4種の豆のダール</li> <li>海老と冬瓜のカレー</li> <li>インゲンの胡麻サブジ</li> <li>マサラアンダー</li> <li>ギーライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イカの和え物</li> <li>砂肝のアチャール</li> <li>味噌海老チャトニー</li> <li>タワチキン</li> <li>2種類の豆カレー</li> <li>チャパティ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン・カリ・ミルチ</li> <li>茄子・じゃが芋・青大豆のカレー</li> <li>キャベツとラルチャナ炒め</li> <li>ほうれん草と芽もやし炒め物</li> <li>エッグブジヤ</li> <li>胡麻ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケララ風海老カレー</li> <li>ゴーヤのマサラポリヤル</li> <li>南インド式ダール</li> <li>クスンプリ (南インド式サラダ)</li> <li>野菜の炊き込みごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャートマサラ</li> <li>焦がしクミンポト</li> <li>ムーラ・コ・アチャール</li> <li>マタルカチョーリ</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>キーマカレー</li> <li>ジーラ (クミン) ライス</li> <li>青菜炒め</li> <li>ミックスサブジ</li> <li>大根入りダール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参と大根のごはん</li> <li>南瓜のサブジ</li> <li>ほうれん草と小松菜のナッツ風味カレー</li> <li>ブロッコリーとヤングコーンのサブジ</li> <li>バターミルク</li> <li>トリカトプラス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンピリヤニ</li> <li>ミルティ・カ・サーラン</li> <li>ガーリックライタ</li> <li>パブリカのトーレン</li> <li>サーモンのスパイス焼き</li> <li>トゥールダールとジャガイモのポタージュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メティブリー</li> <li>さつま芋のパコラ</li> <li>スーラ(スパイシー生姜焼き)</li> <li>チャナマサラ</li> <li>ピンディー(オクラ)バルマ</li> <li>ピーツとザクロとプティフィーサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊飯器で作るチキンピリヤニ</li> <li>ダール・カピラ(遊牧民の豆カレー)</li> <li>ベイガン・バルタ</li> <li>長芋のベンガル風サブジ</li> <li>シンプルライタ</li> <li>スパイシーコールスロー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マサラグレインドーサ</li> <li>ポテトマサラ</li> <li>ポディ</li> <li>オクラのポリヤル</li> <li>ポークヴィンダール</li> <li>バスマティライス (湯取り法)</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>サモサ</li> <li>チキンサーグ (ほうれん草のカレー)</li> <li>チャナマサラ</li> <li>胡瓜とナッツのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミントのバラタ</li> <li>青菜のパコラ</li> <li>里芋のスパイス焼き</li> <li>野菜のココナツシチュー</li> <li>トゥールダール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャンガラムス</li> <li>茄子の詰め焼き</li> <li>テブラ&amp;水切りヨーグルトディップ</li> <li>蒸し野菜のレモンギーソース</li> <li>海老のピクルス</li> <li>スパイシーアップルスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン65</li> <li>チーズのバラタ</li> <li>コーンのパコラ</li> <li>豆と野菜のマサラポリヤル</li> <li>ラッセーワリ・ペーガンキサブジ (汁気のある茄子サブジ)</li> </ul>	<p>&lt;スリランカ料理&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シンプルチキンカレー</li> <li>茄子のカレー</li> <li>青菜のマッスン</li> <li>アラ・パドゥマ</li> <li>青菜のサンポーラ</li> <li>フルーツサラダ</li> <li>赤米 or ビーフン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チェッティナドゥ・チキンコランブ</li> <li>パルップワダ</li> <li>タッカーリチャトニー</li> <li>ポテトカルワディ</li> <li>ココナツライス</li> </ul>	
5	<p>&lt;南インド料理&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サンバル</li> <li>じゃが芋のポリヤル</li> <li>海老のトゥク カレー風味</li> <li>ココナツ風味の卵カレー</li> <li>クートゥ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウプマ</li> <li>じゃが芋のしっとりサブジ</li> <li>ネギのサーグ</li> <li>ほうれん草のダールカレー</li> <li>トマトチャトニー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カシミール・ラムコフタ</li> <li>ほうれん草入りダール</li> <li>スパイシーピラフ</li> <li>ケララ風ピーツコロッケ</li> <li>カリフラワーのローガンジョッシュ</li> <li>フレッシュトマトのネパール風アチャール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフワラット(ケララ風炒め)</li> <li>茄子のアチャール</li> <li>緑豆のパンケーキ</li> <li>アボカドとミニトマトのカチュンバ</li> <li>カシューナツコロッケ</li> <li>青トマトチャトニー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草と厚揚げのカレー</li> <li>キドニービーンズのサブジ</li> <li>じゃが芋と玉葱のピラフ</li> <li>生姜のスープ</li> <li>チキンのカバブ</li> <li>フィッシュボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マトンシチュー</li> <li>ズッキーニチャトニー</li> <li>メルクプラティ</li> <li>魚のフライ</li> <li>トマトライスヌードル</li> </ul>	

# ノンベジコース メニュー 2



ベーシックコース		アドバンスコース					
	インドスパイス	アーユルヴェーダ(応用編)	おもてなし	おつまみ	おうちごはん	南インド	マサラ
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>・手羽中と根菜のスープ</li> <li>・ピーマン</li> <li>・茄子の和え物</li> <li>・ピーツの白和え</li> <li>・白菜のポリヤル</li> <li>・ブロッコリーのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牡蠣のカレー</li> <li>・なすとじゃがいものサブジ</li> <li>・豆と野菜のトマトスープ</li> <li>・サブジミロン</li> <li>・ピーツとリンゴのサラダ</li> <li>・紫蘇ライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茄子ときのこのアチャール</li> <li>・ウズラの卵のピクルス</li> <li>・砂肝とレバーのブタン風炒め物</li> <li>・チャオミン風スパイスシーヌードル</li> <li>・いんげんのタルカリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネパール風フライドエッグライス</li> <li>・中華風チリチキン</li> <li>・シンプルサーグ</li> <li>・高野豆腐とえんどう豆のタルカリ</li> <li>・切り干し大根とグンドゥルックのアチャール</li> <li>・ホースグラムと皮つきマースルのダール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンチュッカ</li> <li>・ベジタブル・アーダイドーサ</li> <li>・キーライ・スندگان</li> <li>・茄子のチャトニー</li> <li>・アピアル</li> <li>・空豆のクートゥ</li> </ul>	
7		<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の蒸し物</li> <li>・チャラカキチュリー</li> <li>・スパイシーマッシュポテト</li> <li>・筍とアスパラガスの春巻</li> <li>・押し麦の干し海老スープ</li> <li>・カブと柿のマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャナチョーレー</li> <li>・パドゥーラ</li> <li>・カロンジポテト</li> <li>・アチャールチキン</li> <li>・ベジタブルカディ</li> </ul>		<p>&lt;シンプルビリヤニ祭り1&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牡蠣のビリヤニ</li> <li>・ちりめん山椒の和風ビリヤニ</li> <li>・魯肉ビリヤニ</li> <li>・シンプルライタ</li> <li>・ピーツのジャルフレッジ</li> <li>・簡単ミルティ・カ・サーラン、</li> </ul>		
8			<p>&lt;スリランカ料理&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフカレー</li> <li>・マール・アンブルティアル</li> <li>・なすのモージュ</li> <li>・カシューナッツのホッダ</li> <li>・ピーツのキラタ</li> <li>・フライドライス</li> </ul>		<p>&lt;シンプルビリヤニ祭り2&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベンガルのチキンビリヤニ</li> <li>・エビのレモンガーリックビリヤニ</li> <li>・きのこのビリヤニ</li> <li>・ブロッコリーとスナップエンドウスパイス炒め</li> <li>・アボカドのライタ</li> <li>・スリランカのダールカレー</li> </ul>		
9					<ul style="list-style-type: none"> <li>・パウバジ</li> <li>・コーンベジタブルスープ</li> <li>・スリランカ風ソーセージ炒め</li> <li>・パブリカとチキンのアチャール</li> <li>・スパイス茹で卵</li> <li>・シユリカンド</li> </ul>		
10							