

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

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