



注目のパワーフード

キーマカレー、キヌア・ターメリック・ライス、チャパティ

最強の栄養バランスともいわれるキヌア。ターメリックライスに炊き込んでキーマカレーといただきます。インドの家庭料理チャパティも自家製で。

野菜のライタ

ライタとは、箸休め的な定番インド料理です。複数のスパイスと野菜を合わせたヨーグルトサラダのようで、チャパティにつけるのもオススメ。

チア・ココ

話題沸騰のチアシード。ドリンクに混ぜるだけを卒業したらアレンジに挑戦。ココナッツにアーモンド、クコの実など、スーパーフードをふんだんに盛り込んだデザートです。

