



## 炒咖喱のルー を使って

Original curry recipes



鶏肉でもOK!  
その場合よく  
火をとおしてね。

今夜はこれで決まり!

### ブロッコリー、シメジとベーコンのカーリー

🍴 材料 (1人前)

炒咖喱のルー	1箱
ごはん (写真は雑穀米を使用) …	お好みの量
ぶなしめじ	50g
ブロッコリー	50g
ベーコン	40g
にんにく	少々
輪切り唐辛子	少々

- ①ぶなしめじは石づきを除去、適度な大きさにほぐしておく。ブロッコリーは食べやすい大きさに、ベーコンは約1.2cm幅に切る。
- ②フライパンで薄くスライスしたにんにくを炒め、香りが出たら①のベーコン・ブロッコリーを加えよく炒める。ぶなしめじを加えさらに炒める。
- ③温めた炒咖喱のルーに②を加え、ぶなしめじが縮みすぎない程度に煮込む。
- ④お皿にごはんと③を盛り、輪切り唐辛子を散らす。



魚介の旨み  
たっぷり  
のルー  
はまさに絶品!

とってもお手軽!

### 豚バラ肉と野菜の炒めカーリー

🍴 材料 (1人前)

炒咖喱のルー	1箱
ごはん	お好みの量
豚バラ肉スライス	50g
キャベツ	100g
玉ねぎ	40g
ピーマン	1/2個
卵	1個

- ①豚バラ肉は約2cm幅に、キャベツは約3cm角に、玉ねぎは約1cmのくし型に、ピーマンは約7mm幅に切っておく。
- ②フライパンで①をよく炒める。お好みで塩コショウする。
- ③温めた炒咖喱のルーに②を加え、キャベツの歯ごたえが残る程度にさっと煮込む。
- ④お皿にごはんと③を盛り、半熟のスクランブルエッグをのせる。



男子が大好き。  
ごはんが進む  
メニュー!

おもてなしにもピッタリ!

### 海の幸たっぷりカーリー

🍴 材料 (1人前)

炒咖喱のルー	1箱
ごはん (写真はサフランライスを使用) …	お好みの量
あさり (殻つき)	中5個
たら (切り身)	1/2切れ
無頭えび (ブラックタイガー) …	大2尾
帆立貝柱	1個
じゃがいも	40g
玉ねぎ	20g
白ワイン	50g
ディル	少々
オレガノ	少々
イタリアンパセリ	少々

- ①たらは塩・白ワイン (分量外) を振って10分ほどおく。あさはあらかじめ砂抜きしておく。じゃがいもは分量のままカットせずに火を通しておく。玉ねぎはくし形切りにしておく。
- ②鍋に炒咖喱のルーを入れ①のたらを火が通るまで蓋をして煮る。
- ③フライパンで①の玉ねぎ・えび・帆立を炒め、えびが色づいたら白ワイン・①のあさりを加える。あさりの口が開いたら、たらを崩さないように注意して丸ごと②に加え、①のじゃがいも・ディル・オレガノとともに蓋をして3分ほど煮る。
- ④お皿にごはんと③を盛り、イタリアンパセリを飾る。