

weekly FoodNote うまみたっぷり スパイシーキーマカレー

ハウス食品 × weekly FoodNote

ハウス食品社員の考えた

おすすめカレーレシピ



エネルギー(1皿分)

333kcal

塩分(1皿分)

2.4g

※ごはんは含まれておりません。

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(5皿分)

●ジャワカレー(辛口)

……………1/2箱(103.5g)

●牛豚ひき肉……………100g

●たまねぎ……………中2個(400g)

●にんじん……………中1/2本(100g)

●セロリー……………1本(90g)

●クミン(ホール)……………小さじ1

●トッピングにんにく

〈チューブ〉……………5cm程度

●トッピングしょうが

〈チューブ〉……………5cm程度

●サラダ油……………大さじ1

●水……………600ml(3カップ)

【トッピング】

●牛肉(薄切り)……………200g

●たまねぎ……………中3/4個(150g)

●なす……………1/4本(20g)

●グリーンアスパラガス

……………4本(80g)

●ヤングコーン……………4本(40g)

●パプリカ(赤)……………1/8個(18.5g)

●パプリカ(黄)……………1/8個(18.5g)

●パプリカ(オレンジ)……………1/8個(18.5g)

●サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、セロリーを適当な大きさに切り、フードプロセッサーに入れ、みじん切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(500w)で約5分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、クミン、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ 香りが出てきたら、ひき肉を加えて炒める。さらに②の野菜を加え、弱火～中火で約5分炒める。
- ⑤ 水を加え沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約5分煮込む。
- ⑥ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑦ トッピングの作り方
牛肉は3～4cm幅に切る。なすは半月切り、たまねぎとパプリカはくし形に切る。グリーンアスパラガスはゆでて3～4cmの長さに切る。ヤングコーンは約5分ゆでて半分に切る。
- ⑧ 別のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、
⑦の牛肉、なす、たまねぎ、パプリカを炒める。
- ⑨ 皿にごはんとカレーを盛り、⑦と⑧の肉と野菜をトッピングする。

weekly FoodNote こども大好き! お手軽まるやかシーフードカレー

ハウス食品 × weekly FoodNote

ハウス食品社員の考えた

おすすめカレーレシピ



エネルギー(1皿分)

204kcal

塩分(1皿分)

2.7g

※ごはんは含まれておりません。

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(6皿分)

- パーモントカレー〈甘口〉…………… 1/2箱(119g)
- ポイルベビーほたて貝…………… 20個(200g)
- 冷凍えび…………… 150g
- 白ワイン…………… 50ml(1/4カップ)
- たまねぎ…………… 中1個(200g)
- まいたけ…………… 1パック(100g)
- サラダ油…………… 大さじ1
- 水…………… 700ml(3・1/2カップ)
- 牛乳…………… 100ml(1/2カップ)

作り方

- ① たまねぎは薄切り、まいたけは小房に分ける。
えびは解凍して水洗いし、水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、
①のたまねぎとまいたけを入れ、
たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にベビーほたてと①のえびを入れ、さらに炒める。
- ④ ベビーほたてとえびの色が変わったら白ワインを入れ、
さらに炒める。
- ⑤ 汁気が少なくなってきたら水を加え、沸騰したら
あくを取り、弱火～中火で約5分煮込む。
- ⑥ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、
再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑦ 仕上げに牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。

weekly FoodNote ザ・カレー 研究員の裏技レシピ

ハウス食品 × FoodNote

ハウス食品社員の考えた

おすすめカレーレシピ



エネルギー(1皿分)

303kcal

塩分(1皿分)

2.2g

※ごはんは含まれておりません。

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳類

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(5皿分)

- ザ・カレー(中辛)……………1箱(140g)
- 牛肉(もも・角切り)……………300g
- たまねぎ……………中2個(400g)
- はちみつ……………大さじ1
- バター(食塩不使用)……………大さじ2
- 水……………600ml(3カップ)
- 干しぶどう(お好みで)……………適量

作り方

- ① 煮込み用ブイヨンペーストとはちみつと牛肉をビニール袋に入れてよくもみ込み、1時間以上冷蔵庫で味をなじませる。
- ② フライパンにバター大さじ1を熱し、弱火で①の牛肉を焦げないように炒める。
- ③ 厚手のなべにバター大さじ1を熱し、一口大に切ったたまねぎをきつね色になるまで炒める。
- ④ ③のなべに、②の牛肉と水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で20分以上煮込む。
- ⑤ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑥ ごはんにお好みで干しぶどうをのせて、カレーを盛り付ける。