

カレーの  
レシピ



## 【材料】カレー2人分

- 1, カレールー「**1袋**」みんなのとろけるカレー  
付属のスパイス「**1袋**」
- 2, 枝豆「**20粒**」
- 3, 人参「**30g**」
- 4, 大豆ミート「**175g**」味付けありと味付けなし
- 5, ジャがいも「**2個**」はりまる
- 6, 玉ねぎ「**50g**」
- 7, ブロッコリー「**40g**」
- 8, 水「**400ml**」
- 9, サラダ油「**大さじ1**」

## 隠し味

- 1, かつおだし「**2g**」
- 2, はちみつ「**小さじ2**」
- 3, ハリマ王にんにく「**0.6g**」

# 【野菜の切り方・下処理】

玉ねぎ 🍎

- ① 玉ねぎの皮をむく。
- ② 玉ねぎ ➡ くし切り

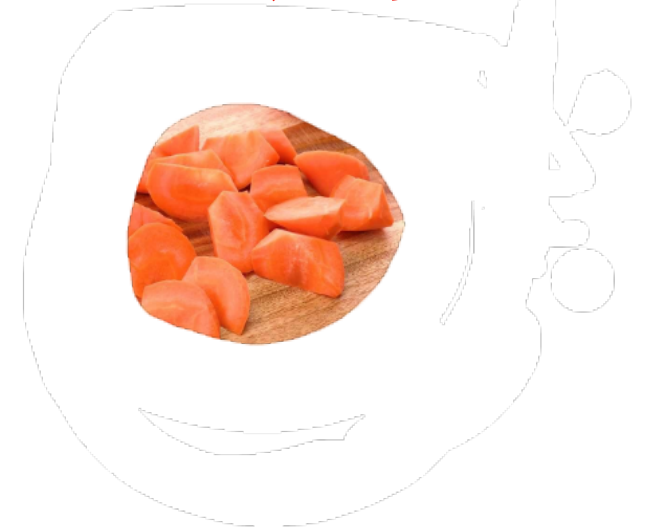
くし切り



にんじん 🥕

- ① 皮はむかない。
- ② にんじん ➡ 乱切り
- ③ 一口サイズ

乱切り



# ブロッコリー

## 切り方

①太い茎と細い茎の境を切る。



②付け根（切った部分）を、手でさくように分ける。

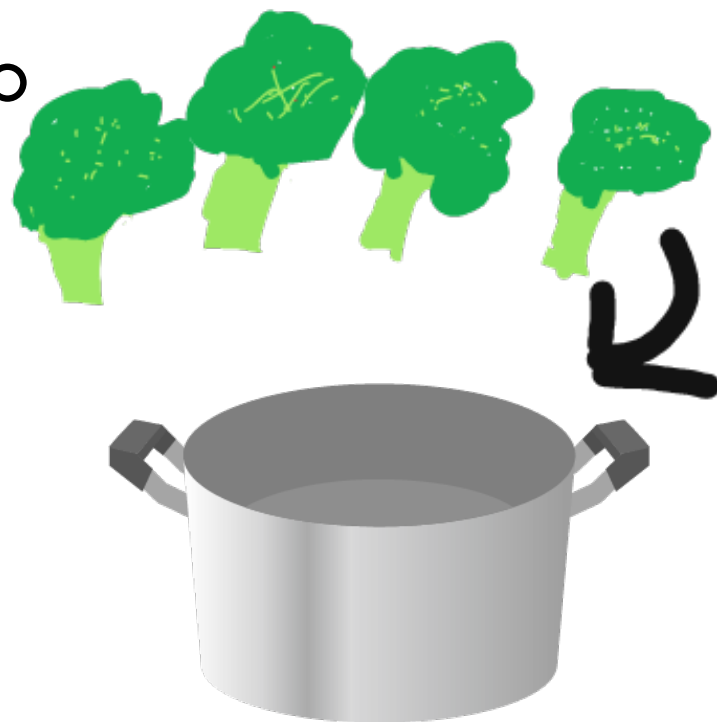
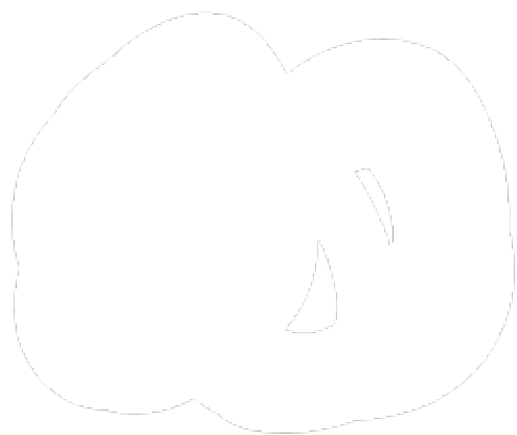


③茎は、お好みの大きさに切り、太い部分は、少し厚めに皮を切り落とし、お好みの大きさに切る。



# 茹で方

- ①湯1Lに対して塩一つまみ。
- ②小房に分けたブロッコリーを加えて4~5分茹でる。



# じゃがいも

① 皮をむく。



② 芽を取り除く。

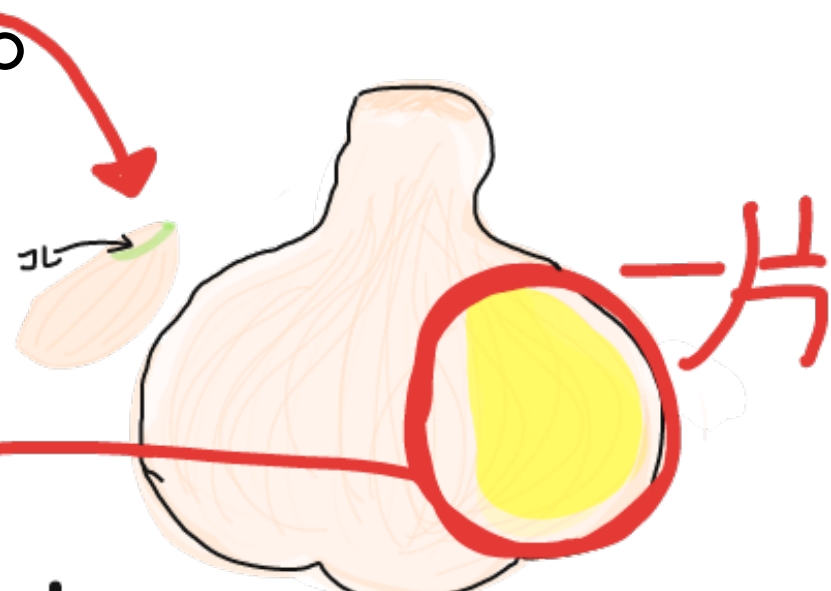


③ 4等分に切る。



# ハリマ王にんにく

- ①ハリマ王にんにくの皮をむく。
- ②中にある芽をとる。
- ③包丁で切り刻む。



## 皮のむき方

ボールをかきまわしてふる

- このサイズに切る。
- ボールに入れて、ふる。



# 枝豆

- ① 枝豆を洗い、  
両端を切る。



- ② 塩 1 g を枝豆になじませる。
- ③ 水 5 0 0 mL に 塩 1 g を入れ、  
ふっとうさせて、枝豆を入れて、  
4 ~ 5 分茹でる。
- ④ ザルに入れて冷ます。



# 【炒める】

- ① 鍋にサラダ油を少し入れる。
- ② にんにくを入れる。
- ③ 火を付ける。
- ④ 玉ねぎを炒める。
- ⑤ 人参を炒める。
- ⑥ じゃがいもを炒める。



全体を  
炒める

## 【具材を入れる】

①水400mLを加える。

はちみつ + かつおだし を入れる。

10分中火で煮込む。

②アクを取り、なべのふたを少し開けて煮込む。

20分弱火



アクが集まってきたら、すくい取る

# 【ルーを入れる】

- ①火をとめて、ルーを入れる。  
スパイスを入れる。
- ②ルーが溶けたあと、枝豆を入れる。
- ③大豆ミートを入れる。  
(味付け無しの方)



# 【まぜる】

じゃがいも  
をつぶさな  
いように

① やさしくまぜ続ける。

ポイント 下からすくってまぜると、  
よくまざる。

② とろみがついたらブロッコリー  
を入れる。

③ 出来上がり。

# 【盛り付け方】

- ご飯を利き手に盛り付ける。
- 味付き大豆ミートをトッピングする。

