



Hello Green EVERY × パンゲア!

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

フードアナリスト
おすすめ

“かんたんレシピ”

“レストランすぴなっおら”

ドライカレー

材料 (5~6皿分)

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| 合挽き肉 200g | すぴなっおら カレー 1袋 |
| たまねぎ 2コ | お好み ウスターソース |
| にんにく 1本 | 塩・こしょう 少々 |
| ピーマン 2コ | しょうが 1片 |
| にんにく 1かけ | しょうが 1片 |
| しょうが 1片 | プレーンヨーグルトを 入れてもおいしい ですよ |
| ホールトマト しょうゆ 少々 | 炒め 油 |

つくり方

まずはとにかく野菜を刻む!!
にんにくとしょうがはおろす
合挽き肉も、たたいて、旨味をひきます!!

- ① さいのぼり野菜をフライパンで炒める (しょうがとにんにくも)
- ② たたいた合挽き肉を炒める。
- ③ ②に、ホールトマトと①を入れ、塩こしょうする
- ④ ③に、すぴなっおらのカレーを入れて
- ⑤ ④にしょうゆを入れ、味を詰める。

* アレンジメニュー *

1人前ずつ11分けにしてラップをすれば冷凍庫で保存が
冷蔵庫でも1週間ほど持ちがします。
味がしっかりついているので、タコスに詰めたり
パンにのせて焼いても、おいしいいただけますよ
*1度にたくさん作り置きしておくと便利ですよ!!

すぴなっおらカレー!!
おいしいです!!



美味しい
カレー
ルー!!

