

# 新しょうがの力

チカラ



食感がシャキシャキして辛味が少ない新しょうが。血行促進、発汗・解熱作用、むくみの解消などが期待できます。



お料理ママさん

使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## 初夏の新しょうがのドライカレー

調理時間  
約25分

1人分  
777kcal

# 初夏の新しょうがのドライカレー

調理時間  
約25分

1人分  
777kcal

## 【材料/4皿分】

ハウス バーモントカレー〈甘口〉230g .....	1/2箱(115g)
豚肉(肩ロース薄切りまたは生姜焼き用) .....	250g
新しょうが(しょうが).....	200g
ごま油.....	大さじ1
水.....	200ml
ミックスナッツ(アーモンド、ピーナッツ、 カシューナッツなど).....	30g
ごはん.....	800g
〈トッピング〉	
パクチーまたは水菜.....	適量
ゆで卵.....	2個

## 【作り方】

- ①「ハウス バーモントカレー〈甘口〉」は細かく刻む。  
豚肉は5mm幅の細切りにする。新しょうがは細めのせん切りにする。パクチーまたは水菜は2~3cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を入れ中火で焼き色がつく程度炒め、さらに新しょうがを加えてよく炒める。
- ③水を加えて沸騰したら、いったん火を止め、①のルウを入れて溶かし、再び中火で時々混ぜながら水けがなくなるまで炒める。
- ④ミックスナッツをあらく刻み、ごはん混ぜる。
- ⑤器に④のごはん、③のカレーを盛り、パクチーまたは水菜、ゆで卵をのせる。