

チカラ

かぼちゃの力



β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。β-カロテンは実より皮に多く含まれ、抗酸化作用や免疫機能を強める効果があるといわれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



かぼちゃたっぷりのおばけライスカレー

調理時間
約50分

1人分
639kcal

かぼちゃたっぷりのおばけライスカレー

調理時間
約50分

1人分
639kcal

【材料/6皿分】

ハウス バーモントカレー〈甘口〉230g
.....1/2箱(115g)
牛肉(角切り).....250g
玉ねぎ.....中2個(400g)
にんじん.....中1/2本(100g)
かぼちゃ.....1/4個(250g)
サラダ油.....大さじ1
水.....850ml
パプリカ(赤、黄、オレンジなど).....
.....1個(150g)
うずら卵(缶詰).....12個
ハム.....1/2枚
のり.....適量
トマトケチャップ.....適量
ごはん.....1200g

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、かぼちゃは一口大に切る。パプリカはさっとゆでて、月や星の形に抜く。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、牛肉、①の玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約8分煮込む。①のかぼちゃを加え、さらに約7分煮込む。
- ④いったん火を止め、「ハウス バーモントカレー〈甘口〉」を割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤うずらの卵の中央部に横に切り込みを入れ、舌の形に切ったハムをはさみ、のりで目をつけ、ほっぺの部分にケチャップをつける。
- ⑥皿の中央にごはんをおばけの形に盛りつけ、のり・ケチャップで⑤のうずら卵同様に顔をつける。まわりに④のカレーをかける。
- ⑦①のパプリカ、⑤のうずらの卵のおばけを飾る。