

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

「SPICY CURRY 魯珈」齋藤氏 考案メニュー

トマトジュースで濃厚キーマカレー

調理時間

20分

1人分

517kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



デルモンテ
リコピンリッチ
トマト飲料



《レシピ考案》
「SPICY CURRY
魯珈」店主
齋藤絵理

トマトジュースで濃厚キーマカレー

材料/4人分

玉ねぎ	1個
しめじ	100g
サラダ油	大さじ3
クミンシード	小さじ2
おろしにんにく	大さじ1/2
おろししょうが	大さじ1/2
塩	少々
合いびき肉	400g
デルモンテ リコピンリッチトマト飲料	400ml
カレールウ	80g
しょうゆ	小さじ1
温泉卵	4個
パセリ(乾)	適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、しめじは石づきを切って粗みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、クミンシードを入れて炒める。10秒程炒めて気泡が出てきたら一度火を止めてすりおろしにんにく、すりおろししょうがを入れ、弱火でかるく炒める。
- ③玉ねぎを加えてさっと炒め、全体に油が回ったらしめじ、塩を加えて全体がしんなりするまで炒める。
- ④合いびき肉を入れてほぐすように炒める。肉に火が通ったら一度火を止め、「デルモンテ リコピンリッチ トマト飲料」を入れて再度弱火で加熱する。
- ⑤煮立ったら一度火を止め、カレールウを割り入れてよくまぜる。ルウが溶けたらしょうゆを加え、再度弱火で5分程加熱し、全体が温まったら火からおろす。
- ⑥皿にごはんを盛り、⑤をかける。温泉卵をのせ、パセリをふる。