

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

リコピンリッチ濃厚キーマカレー

調理時間

20分

1人分

517kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



Vマーク カットぶなしめじ

+

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
※クラシル共同開発

リコピンリッチ濃厚キーマカレー

材料/4人分

| | |
|--------------------|--------|
| 玉ねぎ | 1個 |
| Vマーク カットぶなしめじ | 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皿にご飯を盛り、⑤をかける。温泉卵をのせ、パセリをふる。