

スープカレーつけめん



約45分



材料（2人分）

【カレースープ】	
「特定原材料 7 品目不使用 バーモントカレー <中辛>」(ハ)	1袋(2皿分)
豚肉（薄切り）（ひと口大にカット）	100g
玉ねぎ（薄切り）	100g
サラダ油	小さじ1
水	300ml
豆乳（調整）	50ml
「ライスパスタ」(ケ)	150g
水	1L
塩	小さじ1
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(日)	2個
【a】ブロッコリー	4個(40g)
【a】オクラ（ヘタを取り爪楊枝で2～3箇所穴をあけておく。）	2本
【a】ヤングコーン	2本
【a】人参の輪切り（お好みで星形に抜く）	4枚
ミニトマト（半分にかつする）	2個



作り方

①	<p>【カレースープ】</p> <p>厚手の鍋にサラダ油を熱し、豚肉と玉ねぎを入れ中火で炒める。水を入れ沸騰したらあくを取り弱火～中火で約10分煮込む。いったん火を止めバーモントカレーを少しずつ振り入れて溶かす。</p> <p>再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。豆乳を加え味をととのえ、ひと煮立ちさせる。</p>
②	<p>【ライスパスタと具材をゆでる】</p> <p>鍋に水1ℓを入れて火にかけ沸騰したら塩を小さじ1入れる。ライスパスタを加えてふつふつと沸騰する火加減で9～10分ゆでる。ゆであがる3分前にシャウエッセンを入れて一緒にゆで先に取り上げておく。ライスパスタがゆであがったら湯切りをし、水洗いをして水気を切る。</p> <p>【a】の野菜を耐熱皿に並べる。水大さじ1を振りかけラップをかけて電子レンジ600wで1分30秒加熱しラップを外しておく。</p>
③	<p>ライスパスタを一口分ずつくるくると巻き器に並べる。（フォークや指を利用して巻くとよい）ラップをかけて電子レンジ600wで約1分加熱し温める。</p>
④	<p>③にシャウエッセンと【a】とミニトマトを盛り、温め直したカレースープを添える。</p>



使用商品



注)

■メニューレシビ内の()は企業名の略称です。

(オ) オタフソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、

(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料7品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」です。

(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。