



「カレーの素」を他の料理に色々使ってみよう♪

○サブジ

インドのスパイスを使った蒸し炒め料理
ジャガイモだけでなく、オクラ、ズッキーニ、ナスなど
好きな野菜でつくれます♪

※材料

ジャガイモ（3センチ角） 2個分
カレーの素 大さじ3
チリパウダー（お好みで） 小さじ1
水 50ml
塩（調整用） 適量
パセリやパクチーなど彩り



- ①フライパンに油大さじ1（分量外）を入れてジャガイモを油となじませるように炒めて、チリパウダー、カレーペースト・水を加え混ぜてフタをして弱火にしてジャガイモに火が通るまで蒸し炒めする。
- ②塩で味を調べて出来上がり。パセリやパクチーなどお好みで♪
※水分が多い野菜は水いれなくてもOK

○お手軽カレーのつけご飯

- アツアツご飯にカレーの素と野菜やお肉、好きなハーブを載せて出来上がり
簡単美味しい。お昼ご飯におすすめ。

○カレーピザトースト

- ペーストぬって具材をのせてチーズかけて焼くだけ♪ピザに塗っても good！
ホットドッグに挟んでカレーホットドッグも美味しいよ♪

○挽肉と合わせて

- ペーストとひき肉を炒め合わせても美味しい♪
ご飯に載せてキーマカレーもいいですし、そのまま
食卓に出しておいて好きな野菜などをご飯に載せて食べても ok

○体ホクホク カレー鍋

- スパイスカレーを作る要領は同じ。スープを大目にして塩で味を調えればOK。
お肉・海鮮・野菜色々入れて。締めはご飯とチーズでカレーリゾットだ♪