ケンミン食品株式会社

スープカレーつけめん

調理時間：45分　調理法：お鍋　カロリー：582kcal　塩分：2.8g

◇食物アレルギー配慮レシピ
豆乳入りのカレースープとライスパスタで楽しむ、つけめんです。
テーマ：「親子で楽しむ手作りメニュー」
お子様が楽しくお手伝いできるお料理ポイント↓
☆ライスパスタをくるくると一口サイズに巻くお手伝い。
めんを巻くことで食べやすく盛りつけも見栄えします。

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　2人分

ケンミンライスパスタ：150g
水：1L
塩：小さじ1（5g）
■カレースープ
特定原材料7品目不使用 バーモンドカレー中辛(ハウス食品)：1袋(2皿分)
豚肉薄切り：100g
たまねぎ：1/2個（100g）
豆乳(調整)：50cc～
水：300cc
サラダ油：小さじ1（4g）

■飾り
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(日本ハム)：2本
ミニトマト：2個
【a】ブロッコリー：4個(40g)
【a】オクラ：2本
【a】ヤングコーン：2本
【a】にんじんの輪切り：4本

作り方

（1）
豚肉は一口大、たまねぎは薄切りにする。
オクラはヘタを取りつまようじで2～3か所穴をあけておく。
にんじんはお好みで星形に抜く。
ミニトマトは半分にカットする。

（2）
■カレースープ
厚手の鍋にサラダ油（4g）を熱し、豚肉とたまねぎを入れ炒める。【中火】
水（300cc）を入れ、沸騰したらアクを取り約10分煮込む。【弱火～中火】
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。
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（50cc～）を加え味を調え、ひと煮立ちさせる。

（3）
■ライスパスタをゆでる
鍋に水1Lを入れて火にかけ沸騰したら塩（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。

（4）
■飾り
【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で加熱する。【600W：1分30秒】
（5）
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で温める。【600W：約1分】

（6）
⑤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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.