



- 1** にんにくはみじん切りにする。フライパンに油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたてば玉ねぎ、人参、ピーマンを入れて中火で炒める。

ポイント にんにくを焦がさないよう、香りがたつまでは弱火で熱します。



- 2** 野菜がしんなりしてきたら、ミンチを加えて炒め合わせ、肉の色が変われば塩、こしょうをする。

ポイント ミンチがパラパラになり、全体に色が変わるまで炒め合わせます。



- 3** トマトジュース、カレーだしを加えて全体を混ぜ、中火のままで煮立たせる。

ポイント 具材全体になじむよう混ぜ合わせましょう。



- 4** 煮立ったら弱めの中火にし、ときどき混ぜながら、水分が少なくなるまで7~8分程煮る。器に盛ったご飯にかける。

ポイント 仕上げに味をみて、お好みで、塩こしょう各少々で味をととのえましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

含びきミンチ	200g	にんにく	1かけ
玉ねぎ	100g	トマトジュース	1缶
人参	50g	京のカレーだし	1袋
ピーマン	50g		

ご用意いただく食材

オリーブ油(なければ普通の油)	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
ご飯	適量

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

カレーだし

カレールウ(市販)	20g(約1かけ分)
湯	大さじ3
みりん・酒	各大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
和風顆粒だしの素	小さじ1/2

※トマトジュース(1缶・160g)…食塩無添加タイプを使用

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎ、人参、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。

A Table! Kitchen ポテトとエビのバジルチーズ和え

約5分

レンジ
600W

レンジで手軽に洋風小鉢！濃厚なバジルチーズのソースがポテトとエビに相性抜群です。

- 1 耐熱のボウルなどに袋から出したじゃがいもを入れ、ふんわりとラップをかぶせて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 一度取り出してラップをはずし、水けをふいたえびをのせて、ラップをふんわりとかぶせる。
- 3 再び電子レンジ(600W)で1分加熱して、具材に火を通す。(様子を見て20秒ずつ追加)水けが出ればきり、そのまま冷ます。
- 4 バジルチーズドレッシングを加え、全体になじむように和える。器に盛って、みじん切りにしたパセリを散らす。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

アターブルキッチンQ&A

Q.再現レシピって何ですか？

A.アターブルキッチンをご利用いただいて、「これおいしい！また食べたい」をご自身で簡単に再現できるレシピです！



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

じゃがいも…… 100g バジルチーズドレッシング
むきえび…………… 50g ……………… 1袋
パセリ…………… 1房

下準備

- むきえびはキッチンペーパーにのせて余分な水けをふく。
- パセリはみじん切りにする。