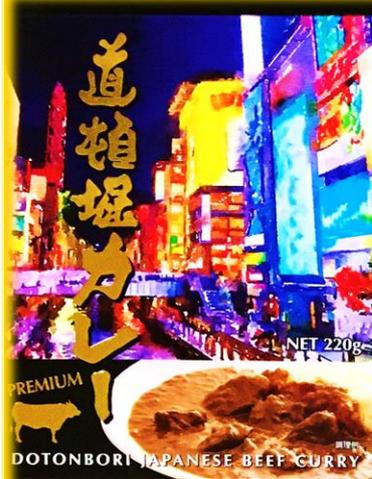


「カレーなる本棚®」へようこそ！

北海道から沖縄まで、北野エースが全国各地から集めたご当地カレーや変わり種カレーが一同集結！



カレーなる本棚は おかげさまで10周年！



当店のカレーなる本棚にある 気になるカレー集めてみました！

毎月1日発行



《材料》

- ・くだものたっぷりのフルーツカレールウ 150g
- ・ベーコン切り落とし 300~400g
- ・玉ねぎ 1玉
- ・果汁100%りんごジュース 400cc
- ・水 300cc

★ フルーツカレー ★

《つくり方》

- ①玉ねぎは縦に二等分して繊維に対して90度にうす切りにする。
- ②鍋を温めてベーコンと①を炒める。
- ③火が通ったら、りんごジュース、水を入れて煮立てる。
- ④カレールウを入れて15分程度煮込んで完成！



《材料》

- ・冷凍かぼちゃ 300g
- ・冷凍ミックスベジタブル 150g
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・カレー粉 小さじ1

★ カレー風味の
パンプキンサラダ ★

《つくり方》

- ①かぼちゃとミックスベジタブルはレンジで解凍しておく。
- ② ①が温かいうちにマヨネーズ、カレー粉を加える。
- ③ ②を冷蔵庫で冷して完成！

町子さんのカレーレシピ♪



《材料》

- ・HOKUYA 筍ごはんの素 1袋
- ・キタノセレクション 厚切りベーコン 1パック
- ・カレーの恩返し(カレーパウダー) 大さじ2
- ・お米 3合

《つくり方》

- ①お米を炊飯器にセットして、筍ごはんの素の出汁のみを入れる。お好みの濃さで水加減してね♪
- ② ①にカレーパウダーを入れて、よくかき混ぜる。
- ③ ②に1cm幅に切ったベーコンと筍ごはんの具を入れてスイッチポンで完成！



★ 和風カレーピラフ ★



《材料》

- ・鶏ミンチ 200g
- ・水 200cc
- ・茄子(中サイズ) 2本
- ・カレーペースト(インドの味) 1ピン
- ・ししとう 10本
- ・バター 大さじ3
- ・カットマト水煮 200g
- ・グラハムピタ 適量

《つくり方》

- ①温めたフライパンにバターを入れて、ミンチ、5mm厚銀杏切りにした茄子、小口切のししとうを入れて炒める。
- ②火が通ったら、①にカットマト、カレーペースト、水を入れて水分が飛ぶまで煮詰める。
- ③トーストしたピタは半分に切って、②を詰めて召し上がれ！

★ キーマピタ ★



管理栄養士 大西主任の〇〇な話



近畿大学農学部卒
好きな漫画
めぞん一刻

カレーで夏バテ予防！

気温も上がり、さらに暑くなりましたね。暑いと食欲もなくなり、夏バテも心配になります。そこで、様々な食材を一度に食べれるカレーをお勧めします！エネルギーを効率よく使うために、具材にはビタミンB1が多い豚肉や大豆などの豆類が良いですね。サラダにはトマトやピーマンなどの夏野菜を中心に選べば、ビタミンCや水分補給にもなります。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！