

野菜・くだもの チャレンジレシピ

~ MENU ~

ひめ♥カレー（とよみつひめ女性キャリアアップ講座より）



材料（8人分）

- 冷凍とよみつひめのペースト … 大さじ4杯
- とよみつひめ … 1個
- タマネギ … 2個
- カレーのルー … 1箱
- 水 … 使用するルーによる
- ケチャップ … 適宜
- ソース … 適宜
- しょうゆ … 適宜
- チキンブイヨン … 1個
- サンドイッチ用の食パン … 12枚
- とろけるチーズ … 適宜

作り方

1 鍋に油を少量入れ、みじん切りにしたタマネギをキツネ色になるまで炒める

2 [1]に水を入れて沸騰させ、チキンブイヨンを入れる

3 いったん火を止めてから[2]にルーを入れる。その後、弱火で20分ほどかけてじっくりと煮込みながら、ケチャップ、ソース、しょうゆを入れる

4 [3]にとよみつひめの冷凍ペーストを入れ、さっと熱する。沸騰はさせない

5 サンドイッチ用の食パンを4等分に切り、カレーをかける。そのうえに、くし切りにしたとよみつひめの生果、とろけるチーズを添え、オーブン（500W）で3分～4分ほど熱し、焦げ目をつけて出来上がり

