

ARRANGE RECIPE

レシピ考案
農学研究科
久米 美春さん



TRY IT NOW

彩り野菜と海老の スパイスカレー



お好きな具材でアレンジ無限大！
甘みのある野菜や具材のトッピングがオススメ！
フライドオニオンや福神漬を混ぜるなど、ご飯のアレンジも試してみてね！

BEEF CURRYの お手軽ポットパイ



大皿で作ればおもてなし料理にも！
簡単アレンジで、レトルトカレーがおしゃれな料理に大変身！
パイ生地を崩しながら、カレーと一緒に食べても美味しいよ！

BEEF CURRY with はちみつチーズトースト



短時間で完成！
はちみつチーズトーストの甘じょっぱさがスパイスカレーと相性抜群！



詳しいレシピはスクロールしてご覧ください↓↓↓



様々な食感楽しい！

彩り野菜と海老のスパイスカレー

- ・お好きな具材でアレンジ無限大！
- ・甘みのある野菜や具材のトッピングがオススメ！
- ・フライドオニオンや福神漬けを混ぜるなど、ご飯のアレンジも試してみてね！

エネルギー：664kcal たんぱく質：26.9g

脂質：15.8g 食物繊維：7.5g 食塩相当量：2.1g

材料

BEEF CURRY	1パック
ご飯	200g
冷凍むき海老	40g
かぼちゃ	20g
パプリカ	10g
れんこん	20g
ナス	15g
ヤングコーン	10g
ゆで卵	30g
パセリ	少々

作り方

- 1 お好きな具材（かぼちゃ、パプリカ、れんこん、ナス、ヤングコーン）を食べやすい大きさにする。
- 2 油を引いたフライパンで、1と海老に焼き目がつくまで焼く。
- 3 ご飯をお皿に盛っておく。
（写真では、フライドオニオンを混ぜるアレンジをしました。）
- 4 BEEF CURRYを温めて、3のご飯の周りに盛り付ける。
- 5 3の上に2の具材を乗せ、お好みでゆで卵やパセリを乗せる。



短時間で完成！

BEEF CURRY **with はちみつチーズトースト**

・はちみつチーズトーストのあまじょっぱさが、スパイスカレーと相性抜群！

エネルギー：559kcal たんぱく質：21.6g
脂質：18.3g 食物繊維：4.7g 食塩相当量：3.4g

材料

BEEF CURRY	1パック
食パン（4枚切り1枚）	100g
はちみつ	10g
とろけるチーズ	10g
ブラックペッパー	少々
パセリ（お好みで）	少々

作り方

- 1 食パンにはちみつを塗り、チーズを乗せてトースターで2～3分焼く。
- 2 焼き上がったら上からブラックペッパーを振りかける。
- 3 温めておいたBEEF CURRYを器に盛り、お好みでパセリを飾り、②のパンをディップして食べる。



大皿で作ればおもてなし料理にも！

BEEF CURRYのお手軽ポットパイ

- ・簡単アレンジで、レトルトカレーがおしゃれな料理に大変身！
- ・パイ生地を崩しながら、カレーと一緒に食べても美味しいよ！

エネルギー：233kcal たんぱく質：9.1g

脂質：12.1g 食物繊維：3.5g 食塩相当量：1.2g

材料

BEEF CURRY	1/2パック
冷凍パイ生地	30g
冷凍野菜ミックス (ナス・パプリカ・ズッキーニ)	30g
卵液	10g

作り方

- 1 冷凍パイ生地を解凍しておき、耐熱容器の大きさより少し大きめに伸ばしておく。
- 2 1の耐熱容器に、冷凍野菜ミックスと温めたBEEF CURRYを入れる。
- 3 2に1のパイ生地を被せる。
- 4 卵液を上から塗る。
- 5 210°Cに温めておいたオーブンで、15分焼く。