

## カレーレシピ

スムージーベースや、フルーツピューレを使用することで  
少ない材料で、美味しさをギュッと詰め込んだカレーが作れます♪



### ベジタブルキーマカレー



材料(2人前)

玉ねぎ・・・1/4個、にんじん・・・1/2本、ひき肉・・・150g  
スムージーベース赤の元気野菜・・・50g、水・・・300ml  
カレールー・・・2個、バター・・・20g、醤油・・・小さじ1

- ① ひき肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ② スムージーベース、水、カレールーを加え煮込む。
- ③ バター、醤油を加え味を調える。

### ココナッツマンゴーカレー



材料(2人前)

玉ねぎ・・・1/4個、鶏肉・・・150g、おろしにんにく、しょうが・・・5g  
ココナッツミルク・・・200ml、マンゴーピューレ・・・40g、水・・・100ml  
カレールー・・・2個、バター・・・20g、醤油・・・小さじ1、生クリーム・・・適量

- ① 玉ねぎ、にんにく、しょうがをバターで炒め、鶏肉を焼く。
- ② ココナッツミルク、マンゴーピューレ、水を加え煮込む。
- ③ カレールーを入れ更に煮込み、醤油で味を調える。
- ④ 生クリームをトッピング。

### 桃チキンカレー



材料(2人前)

玉ねぎ・・・1/4個、鶏肉・・・150g、すりおろしにんにく、しょうが・・・5g  
ヨーグルト・・・50g、塩・・・小さじ1、ローリエ・・・適量  
スムージーベースピーチ・・・30g、水・・・300ml、カレールー・・・2個

- ① 鶏肉にヨーグルト、塩を馴染ませる。
- ② 玉ねぎ、①を焼きローリエを馴染ませる。
- ③ 水、にんにく、しょうがを加え煮込む。
- ④ スムージーベース、カレールーを加え更に煮込む。

### ラッシー (ブルーベリー/キウイ)



材料

飲むヨーグルト・・・150ml  
トッピングD Xブルーベリー/キウイ・・・各40g

- ① 材料を、グラスに注ぐ。

