

magocoro
Recipe

「ソフミート」でつくる 夏野菜カレー



■材料(12人分)

・ソフミート	1P(500g)
・とり・ぶた・牛のいずれか	
・玉ねぎ	400g
・かぼちゃ	200g
・ナス	200g
・パプリカ	200g
・油	適量
・水	1400g
・カレーのルー	適量
・鉄とり名人	適量

■作り方

- ①クッキングシートの上に解凍した「ソフミート」を絞り出し、ヘラで薄く延ばす。
薄切り肉の大きさになるように、筋目を入れて約5分蒸す。
(目安: 1枚5g × 100枚)
- ②玉ねぎを繊維と直角の細切りにし、かぼちゃ、ナスは小さめの一口大に切り、パプリカは皮をむき細切りにする。
- ③油を熱し、②を炒めて水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④③にカレーのルーを加えて溶かし、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤④に①と「鉄とり名人」を加えて煮込む。

magocoro
Recipe

「ソフミート」でつくる 夏野菜カレー



■ポイント

- ・かぼちゃやナスなど、加熱してやわらかくなる野菜を選んでください。
- ・野菜を細切りや一口大に切ることで食べやすい大きさになり、短時間でやわらかくなります。
- ・「ソフミート」は凍ったまま約25分蒸し、角切りにして加えても見栄え良く仕上がります。また、炒める代わりに炙ってもおいしいです。
- ・「鉄とり名人」は、調理時または調理後に本品を入れ、よく混ぜてお召し上がりください。約5g(小さじ1杯)で、約1mgの鉄を補給できます。