



This rich mild curry uses honey and 100% Japanese apple paste.

パーモントカレー

りんごとハチミツとろ〜りとけてる

甘口
辛味順位
甘い 1 2 3 4 5 辛い



12皿分
(6皿分×2)

調理例
りんごは、ペーストを使用

アメリカのパーモント州に伝わるりんごとハチミツの健康法を応用した、まろやかでコクのあるカレーです。りんごペーストは国産を使用しています。

材料<12皿分>

パーモントカレー<甘口>.....1箱(230g)	じゃがいも.....中3個(450g)
肉.....500g	にんじん.....中1本(200g)
玉ねぎ.....中4個(800g)	サラダ油.....大さじ2
	水.....1400ml(鍋にふたをする場合は1250ml)

※ルウ半量(6皿分)の場合、具材は半量、水は850ml(鍋にふたをする場合は750ml)

作り方

① 炒める

玉ねぎがしんなりするまで



中火

厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った具材を炒める。

② 水を入れ、煮込む

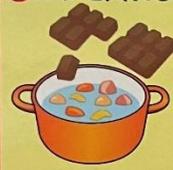
水1400ml



弱火~中火

あくを取り、具材が柔らかくなるまで煮込む。(沸騰後約15分)

③ ルウを入れる



火を止める

ルウを割り入れて溶かす。

④ 煮込む

とろみがつくまで



弱火

時々かき混ぜながら再び煮込む。(約10分)

はちみつを入れる場合 作り方②で入れ、沸騰後20分以上煮込む。

※具材量が少ない場合や、調理時に調味料を加えた場合には、塩味を強く感じる場合があります。

この部分がフタに変身!



しまえルウ



コンパクト!

甘い		辛味順位表			辛い	
1	2	3	4	5		
パーモントカレー<甘口>	パーモントカレー<中辛> こくまるカレー<甘口>	パーモントカレー<辛口> ジャワカレー<甘口> こくまるカレー<中辛>	ジャワカレー<中辛> ジャワカレー<辛口>	こくまるカレー<辛口>	ジャワカレー<辛口>	

とろみのコツ

はちみつが入り方や味見の仕方では「とろみ」が変化する場合もあります。

詳しくは「house-hint.jp」へ

ルウが柔らかくなることや、変形、変色することがあるので、なるべく高温下には置かないでください。

フィルム開封後のルウは、密封容器などに入れて、冷蔵庫で保存し、早めにお使いください。

栄養成分表示 1皿分(製品19.2g)

エネルギー.....101kcal	炭水化物.....8.4g
たんぱく質.....1.1g	食塩相当量.....2.1g
脂 質.....6.9g	

表示の分量で作った場合(1皿分・牛もも肉使用)*ごはんは含まない
エネルギー 247kcal 食塩相当量 2.2g

※掲載許可済み

これは何でしょう？

答え「

」

アメリカの（ ）に伝わるりんごと蜂蜜の健康法を応用した、まろやかでコクのある

（ ）です。りんごペーストは（ ）を使用しています。

Q1 何皿分のカレーが作れますか？

（ ）

Q2 水は何 ml 必要ですか？（1 2 皿分でフタをしない場合）

（ ）

Q3 <作り方①について> 具材はいつまで炒めますか？

（ ）まで

Q4 <作り方②について> 沸騰後、何分煮込みますか？

（ ）

Q5 <作り方③について> ルウを入れる時に火はどうしますか？

（ ）

Q6 <作り方④について> 煮込む時の火の強さは？

（ ）

Q7 バーモントカレーの甘口とジャワカレーの甘口ではどちらが甘いですか？

（ ）

Q8 1 皿分のカロリーは何 kcal ですか？

（ ）