



- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、合びきミンチ(2パック)を入れ、ほぐしながら色が変わるまで炒める。

**ポイント** ミンチがパラパラになり、全体に色が変わるまで炒めます。



- ② しめじを入れて1分程炒め、人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 具材全体に火が通るまで、ここでしっかり炒め合わせましょう。



- ③ 具材に火が通れば、タレ2袋(カレー・トマト)を加えてなじむように混ぜる。全体をかるく混ぜながら、1~2分程煮る。

**ポイント** かるく混ぜながら汁けをとばし、ぽってりとした状態に仕上げましょう。



- ④ 器にご飯を盛り、ミックスサラダ、③の順にのせ、最後にチーズをトッピングする。

**ポイント** チーズの量は、各自お好みでのせてください。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

合びきミンチ	200g	しめじ	50g
(100g×2パック)		ミックスサラダ	1袋
玉ねぎ	120g	ミックスチーズ	1袋
人参	50g	タレ(スパイシーカレーソース)	1袋
ピーマン	40g	タレ(イタリアントマトソース)	1袋

**ご用意いただく食材**

油	大さじ1	ご飯	適量
---	------	----	----

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**〈タレA:カレー〉**

カレールウ(市販)	20g(約1かけ分)	カレー粉	小さじ1/4
湯	大さじ1・1/2	顆粒コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4

**〈タレB:トマト〉**

トマトピューレ	大さじ1・1/2	砂糖	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1・1/2	おろしにんにく	小さじ1/4
顆粒コンソメ	大さじ1		

**作り方**

- 〈タレA〉カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 〈タレB〉タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎ、人参、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照にしてください。

**一言コメント**

- ・カレールウは〈中辛〉がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。
- ・手順③で味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc