



揚げ野菜のキーマカレー

玄米入りご飯に「ベジカフェ キーマカレー」と揚げ野菜をトッピングし、
お肉ナシでも食べ応えのあるひと皿に仕上げました。

美味しさや満足感はそのままだに、野菜中心のヘルシーメニューを手軽にお楽しみいただけます。

材料(1食分)

- ・ベジカフェ キーマカレー・・・・・・・・・・120g(1袋)
- ・玄米入りご飯・・・・・・・・・・230～250g
- ・素揚げナス(輪切り)・・・・・・・・・・2個
- ・素揚げかぼちゃ(馬蹄切り)・・・・・・・・・・1枚
- ・素揚げ冷凍オクラ(ホール)・・・・・・・・・・1本
- ・素揚げパプリカ(乱切り 4g)・・・・・・・・・・2個
- ・素揚げ水煮蓮根(スライス)・・・・・・・・・・2枚
- ・フライドオニオン・パセリ(みじん切り)・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 器に玄米ご飯と、解凍した「ベジカフェ キーマカレー」を盛る。
- ② Aをトッピングする。

※揚げ野菜は、グリル加熱に変更してもOKです。※野菜はお好みのものをご使用ください。

ベジカフェ キーマカレーの 解凍方法

ボイルの場合：袋は開封せずに、凍ったまま沸騰したお湯の中で約5分加熱してください。

流水の場合：袋は開封せずに、凍ったまま流水(約15℃)で約10分解凍してください。

スチームの場合：袋は開封せずに、凍ったまま穴あきホテルパンに入れ、スチームコンベクション(スチームモード100℃)で約3分加熱してください。

※調理条件(温度や時間)は使用する調理機種により異なりますので、都度ご調整願います。

※解凍時間は季節や室温、水温により多少異なります。