

ラバシュサンド (キーマカレー & ガパオ)

トルコやイランを中心とする中近東の平焼きパン「ラバシュ」をアレンジ。
 焼成冷凍生地と解凍後すぐに使える「ベジカフェ キーマカレー」と「ベジカフェ ガパオ」で、
 手軽にヘルシーサンドが作れます。お肉と違って冷えても脂が固まることはないので
 テイクアウトメニューにもピッタリです。

材料(各1食分)

① キーマカレー

- ・ラバシュ 1枚
- ・ベジカフェ キーマカレー 120g(1袋)
- ・レタス 大2枚
- ・人参(幅5mm 拍子切り) 20g
- ・玉ねぎ(幅3mm スライス) 30g

② ガパオ

- ・ラバシュ 1枚
- ・ベジカフェ ガパオ 120g(1袋)
- ・レタス 大2枚
- ・トマト(5mm 角) 30g
- ・人参(幅5mm 拍子切り) 20g
- ・大根(幅5mm 拍子切り) 20g

作り方

- ① 人参、大根は500w 約30秒、玉ねぎは500w 約20秒でそれぞれレンジアップする。
- ② 解凍したラバシュ生地中央にレタス2枚のをせ、上から
 【キーマカレー】人参、解凍した「ベジカフェ キーマカレー」、玉ねぎ、
 【ガパオ】トマト、解凍した「ベジカフェ ガパオ」、人参、大根の順に並べる。
- ③ 生地と具材を巻き、筒状にする。
- ④ ラップをかけ、冷蔵庫で約15分ほど冷却する。
- ⑤ 冷却後、2等分にカットする。

ベジカフェ キーマカレー、 ガパオの解凍方法

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。