

「夏も元気に!!」

週末スペシャル 第1弾

2022
7/18 週

お申込み締切日
7月13日(水) 17:00
まで

※ご注文はお申込書に
ご記入ください

暑さに**カツ!!**
煮込み10分で本格カレー



みんな大好きおうちごはん!
「作り方」の僕のかばんと同じ
♥マークはお手伝いしてみてね♪



かつ丼にアレンジもできますよ

7/23(土) カツカレーセット

前日のお届けです

消費期限 7/24(日)

●エネルギー943kcal ●蛋白質35.5g ●脂質61.1g
●炭水化物63.1g ●食塩相当量3.7g

調理時間

約20分

アレルギー

豚ロース肉パン粉付き/小麦・乳成分・卵

カレールウ(甘口)/小麦・乳成分 ヨーグルト/乳成分 卵/卵

686 2人用

687 3人用

688 4人用

1,290円

1,690円

2,180円

材料	2人用	3人用	4人用
◆カツカレー			
豚ロース肉パン粉付き(100g)(冷凍)	2 枚	3 枚	4 枚
玉葱	1 コ	2 コ	2 コ
カレールウ(甘口)	60 g	90 g	120 g
油	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
水	400 ml	600 ml	800 ml
ホットスパイス	1/3 袋	1/2 袋	2/3 袋
◆コーンサラダ			
キャバツ(千切りカット済)	100 g	150 g	200 g
ミニトマト(冷蔵)	2 コ	3 コ	4 コ
カーネルコーン(冷凍)	20 g	30 g	40 g
卵	1 コ	2 コ	2 コ
お好みのドレッシング	適量	適量	適量
ヨーグルト	2 コ	3 コ	4 コ

作り方

下ごしらえ

ア 玉葱は薄切りにし、耐熱容器に入れて、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安として2コ分:約5分)

♥ イ カーネルコーンはラップで包みレンジで加熱する。(目安として20g 約50秒)

作り方

1 卵...固ゆで(沸騰後約10分)→ゆで上がった後すぐに流水の下で、約1~2分冷やす→半分に切る

2 豚ロース肉パン粉付きは凍ったまま中温で揚げ、食べやすく切る。

3 鍋に油を熱し、加熱した玉葱を中火で炒め、火が通ったら水を加える。

※焦げやすいのでご注意ください。約5分ほど炒めると
餡色になり玉ねぎの風味豊かなカレーになります。

♥ 4 煮たってきたら一旦火を止めてカレールウを加えて混ぜる。
ルウがとけたら再び火をつけ、中火で約2分ほど加熱しとろみをつける。

※お好みによりホットスパイスを加えてください。

♥ 5 キャバツ、ミニトマト、コーン、ゆで卵を盛りお好みのドレッシングをかける。