CGCグループ と ハウス食品 は

お料理する人を応援します!

誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介。

MENU　夏野菜のスパイシー漬け丼

小田真規子の
食材3つ
×
10分でおいしい
メインディッシュ

今回のテーマ
低脂肪・高タンパクで体力を落とさずに体重コントロール!



煮込まない カレーだから
具材の食感、ビタミンA・C・Eも
残りやすく、時短にもなります。

Profile

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料（2人分）】



牛肩ロース薄切り肉 …… 150g



ズッキーニ …… 1本（100g）
1cm幅の輪切りにする。



ごはん …… 茶碗に2杯

A
- ハウス プライムジャワカレー …… 2片
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- 水 …… 1カップ

サラダ油 …… 大さじ1
酢 …… 小さじ2
パプリカ（赤または黄） …… 適量

※トッピングのパプリカは食材数として数えていません。

今月のおすすめ Pick Up!



プライムジャワカレー
＜中辛＞
8皿分（1皿分×8） 116g

ハウス　プライムジャワカレー

オニオン・ガーリックのコクと香辛料のさわやかな香り、キレのある辛さで仕上げたジャワカレー。そのスパイシーな「おいしさ」はそのまま、1皿あたりのカロリーを50%オフにしたプライムシリーズ!

個包装だから、作りたい皿数だけ使用できます。溶けやすいルウだから、「カレーうどん」や「カレー炒飯」などにも最適!

プライムジャワカレーを使ったおすすめレシピ例

- ベジキーマカレーうどん
- タコライス風ドライカレー
- カレー炒飯
- カレー風味ジャーマンポテト

レシピ詳細はこちらから → http://housefoods.jp/recipe/ccat_1,1020,1021,1251.html

ご一緒に!

米国産牛肉 肩ロース薄切り

100%穀物肥育だから、やわらかい肉質でとってもジューシー。



ワンポイントアドバイス



お酢をかけてさっぱりおいしく!

お酢を少し回しかけることで、まろやかで、さわやかな味わいになります。
食欲増進効果もあります。

具材をアレンジしてもおいしい!

●「野菜」は…
- 「なす」で、ミネラルを補給
- 「パプリカ」で、ビタミンA、C、Eを補給
- 「かぼちゃ」で、ビタミンA、C、Eを補給、ボリュームもアップ!

●「お肉」は…
- 「殻付きえび」に代えて、さわやかシーフードカレーに!
- 「豚ヒレ肉」なら、よりあっさり味に
- 「ささみ」で、さらにヘルシーに!



【作り方】



中火

1 牛肉とズッキーニを焼き色がつくまで表裏2分ずつ焼いて取り出す。



中火

2 フライパンを火からはずして油をふき取り、Aを入れてかき混ぜる。とろみが出た後、1分ほど煮る。

プライムジャワカレーは、砕きながら入れる。



3 2を、1で炒めた具材にかける。

器に盛ったごはんにのせ、彩りでパプリカ（角切り）を添え、酢をかけていただく。