

パクっとひと口！ カラフル夏カレー



食物アレルギー
配慮レシピ



材料（4皿分）

「特定原材料7品目不使用 パーモントカレー<中辛>」（ハ）	2袋
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」（日）	2袋
玉ねぎ	中1・1/3個
なす	2本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ（黄）	1/3本
トマト	中1/2個
サラダ油	大さじ1
水	550ml



作り方

- ① 玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトは1.5cm角に切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、なす、ズッキーニ、パプリカを加えて軽く炒める。
- ③ 水、トマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、シャウエッセンを加えて、具材が柔らかくなるまで、弱火～中火で約5分煮込む。
- ④ いったん火を止め、パーモントカレーを少しずつ振り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。
- ⑤ 最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。



使用商品



注)

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。

(オ) オタフソース株式会社、(ク) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料7品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」です。

(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。