レタス巻きしゃぶしゃぶ カレー鍋

食物アレルギー配慮レシピ

約25分

材料（4人分）

「特定原材料７品目不使用 バーモントカレー＜中辛＞」（ハ）	2袋
水	900ml
食物アレルギー対応　昆布だしの素（顆粒）	5g
みんなの食卓「上級ハーフベーコン」（日）	1パック
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」（日）	1袋
豆苗	1パック
レタス	1/2個
パプリカ（赤・黄）	各1/2個
にんじん	小1本
【〆はカレーうどん】	
米粉めん（うどんタイプ）	2食分
長ねぎ	1/2本

つくり方

①	豆苗は根の部分を切り落とす。レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカはスライサーで薄切り、にんじんはスライサーで細切りにする。
②	①とベーコンを皿に並べる。ベーコンはクルっと丸めておくと取りやすい。
③	＜カレースープを作る＞ 鍋に水と昆布だしを入れて火にかけ、沸騰させる。いったん火を止め、バーモントカレーを少しずつ振り入れて溶かす。再び弱火で、時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮る。
＜〆はカレーうどん＞	
④	カレースープにパッケージ記載の方法で調理した米粉めんと斜め切りにした長ねぎを加え、さっと煮込む。

注)
■メニューレシピ内の(　)は企業名の略称です。
(オ) オタフクソース株式会社、(ケ) 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。

使用商品