



カレーノケール[®]のキーマカレー

●材料 (4人分)

| | |
|-------------------|----------|
| カレーノケール (5mm幅に切る) | 80g (4枚) |
| 豚ひき肉 | 150g |
| 玉ねぎ、にんじん | お好みで |
| 市販のキーマカレーのルー | 4人分 |

●作り方

1. フライパンでケール以外の食材を炒める
2. 火が通ったらケール・水を加え、フタをして3分煮る (トマトを加えてもおいしい!)
3. ルーを加えて溶かし、水分がなくなるまで煮詰めたら完成!



カレーで
ケールを摂取

(トキタ種苗社員) (〓)



←その他のレシピはこちら
「トキタ種苗のキッチン」



TOKITA

カレー/ケール[®]のキーマカレー

●材料 (4人分)

カーリーノケール (5mm幅に切る) 80g (4枚)
豚ひき肉 150g
玉ねぎ、にんじん お好みで
市販のキーマカレーのルー 4人分

●作り方

1. フライパンでケール以外の食材を炒める
2. 火が通ったらケール・水を加え、フタをして3分煮る(トマトを加えてもいい!)
3. ルーを加えて溶かし、水分がなくなるまで煮詰めたら完成!



←その他のレシピはこちら
「トキタ種苗のキッチン」

カレーで
ケールを摂取

(トキタ種苗社員) (株)



TOKITA

カレー/ケール[®]のキーマカレー

●材料 (4人分)

カーリーノケール (5mm幅に切る) 80g (4枚)
豚ひき肉 150g
玉ねぎ、にんじん お好みで
市販のキーマカレーのルー 4人分

●作り方

1. フライパンでケール以外の食材を炒める
2. 火が通ったらケール・水を加え、フタをして3分煮る(トマトを加えてもいい!)
3. ルーを加えて溶かし、水分がなくなるまで煮詰めたら完成!



←その他のレシピはこちら
「トキタ種苗のキッチン」

カレーで
ケールを摂取

(トキタ種苗社員) (株)



TOKITA