



野菜カレー

じっくり煮込んだようなコク深い
カレーソースが手間をかけずに完成。
鍋への焦げつきなどによる
ロスも防げます。

01

材料（10人前）

ニンニク（みじん切り）	40g	大根（皮を剥き乱切り）	400g
ショウガ（みじん切り）	40g	ニンジン（皮を剥き乱切り）	300g
タマネギ（薄切り）	700g	ズッキーニ（乱切り）	200g
カレーパウダー	大さじ1	ナス（乱切り）	200g
ガラムマサラ	小さじ2	赤パプリカ（2センチ角）	100g
カレールー（細かく刻む）	250g		
チキンブイヨン	800cc		
エクストラヴァージンオリーブオイル	適量		
マンゴーチャツネ	30g		

作り方

1

カレーソースを作る。
→フライパンにエクストラヴァージンオリーブオイルを入れ熱する。

2

1 にニンニク、ショウガを入れ香りが出るまで炒める。
→タマネギを入れ、15分間、炒める。
→カレーパウダー、ガラムマサラを入れ香りが出るまで炒める。

3

真空パックの袋に **2** の材料、カレールー、チキンブイヨン、マンゴーチャツネを入れる。
→真空パックする。

4

3 をスチコン スチームモード90℃で45分間、加熱する。
→ブラストチラーで急速冷却する。
→チルド保存

5

波型ホテルパンに大根、ニンジンを並べる。
→少量の自然塩、砂糖を振りかけよく混ぜ合わせる。
→表面に水滴が出るまで放置する。
→エクストラヴァージンオリーブオイルをかける。

6

5 をスチコン コンビモード230℃ 水蒸気量100%で10分間、加熱する。
→よく水気を切る。

7

波型ホテルパンにズッキーニ、ナス、赤パプリカを並べる。
→少量の自然塩を振りかける。
→表面に水滴が出るまで放置する。
→エクストラヴァージンオリーブオイルをかける。

8

7 をスチコン コンビモード230℃ 水蒸気量100%で5分間、加熱する。
→よく水気を切る。

9

皿に再加熱した **4** のカレーソースを流し、**6**、**8** の野菜類を盛り付ける。