



野菜いっぱいカレー

元気になりたい日は

いつもの具材を変えて、栄養満点

じゃがいもごろごろの定番カレーもいいけど、たまには具材が違う変わりカレーを。苦手な野菜もすんなり食べられるかも

3種の緑野菜とツナのチーズカレー

きざんだ野菜(ブロッコリー、小松菜、キャベツ)とツナで、時短カレー。ジュレッドチーズでコクをプラス



アボカドポークカレー

粗めにほぐしたミートボール風の豚ひき肉と玉ねぎを炒め、サイコロ状に切ったトマトとアボカドを加える。最後に加えるしょうゆも決め手



乾物根菜カレー

乾燥れんこん・乾燥ごぼうと割り干し大根を水で戻し、豚肉と炒める



マークのレシピの詳細は [だいどこログ](#) 検索

おしゃれにアレンジしてカレー気分



グリル野菜を添えて
キーマカレーでタコライス風に



カレーに野菜をのせたり、サラダといっしょのワンプレートにしたりすると、見た目も栄養価もアップ! レトルトカレーでも気分があがるランチに。野菜や、器で高さを出すのがおしゃれに見えるコツ

スパイスってすごい!

カレーには欠かせないスパイス。日本語で「香辛料」というとおり「香り」「辛味」「色」をつけるものです。

香り	クミン	シナモン	ナツメグ
辛味	唐辛子	しょうが	ブラックペッパー
色	ターメリック	パプリカ	など

カレーに使われる代表的なスパイスは、昔から薬としても利用され、**健胃**・**消化促進**・**抗酸化作用**などの効果が。カレーは夏のイメージですが、身体もあたためるので、寒い冬にもぴったりのメニューです

+αでもっとおいしく

複雑でコクのある味に	果物、コーヒー チョコレート、味噌
隠し味	
さっぱりした味に	ヨーグルト、トマト
定番	チーズ、卵(生卵、ゆで玉子、目玉焼き) ピクルス、福神漬け、マヨネーズ ソース、しょうゆ、揚げ物
トッピング	
変わり種	ナッツ類、納豆、塩昆布 バルサミコ酢、マスタード

今や、日本の食卓の定番ともいえるカレーライス。今日は気分を変えて、ちょっと違ったカレーを作つてみませんか? スパイスたっぷり、身体もあたたまるので冬にも食べてほしいメニューです。

今日は、カレー日和

どんなカレーにしよう



pal*system



パルシステムのカレーは おいしい！便利！安全・安心！

パルシステムでは、さまざまな趣向のカレーを週替わりで取り扱っています。
スパイスの味わいを生かすため化学調味料は使わず、厳しい基準をクリアしたものばかり。
今回、「わいわい」編集スタッフが試食して、独自のカレーチャートを作りました。
ご家庭の「カレー選び」の参考にしてください。



A Q 「ここだけの話、どこのカレーが一番おいしいですか？」
笑！「おいしくしよう」と作っているので、百社のもの「一番」と目負っていたが、好みですかね。スパイスつでもまったく味が異なるのがカレーの魅力です。自分の味に合う一番を見つけてほしいですね。

A Q ルウでおいしく作るコツは？
パッケージに書いてあるとおりに作るのです。各メーカーが何度も試作を繰り返して達成した結果ですからね。カレーは家庭で作りたがったうも、それが、パッケージどおりに作ってみて、それから一度レンジをしてほしいです。また、パルシステムのルウは、他社のルウとはスパイスがひきたつようになっていて、それをどうぞ。

A Q 日本初のカレー粉の会社なんですか？
約20種類のスパイシーな味を出しています。定番の味や、具材を生かす、さまざまです。一度おためしください。

A Q 「使えるカレー」の特徴は？
日本産小麦にこだわり、化学調味料は使わず、漢方薬の箱から当時、外國から輸入されたいたカレーと似た匂いがするところに気付きました。自分で調合してカレー粉を作ったのが始まりです。

「使えるカレー」などを作ったのは、ハチ食品(株)の松本さんに聞いてみました。

ハチ食品(株) 松本将明さん

「わいわい」編集スタッフで
カタログの主な商品を
調べてみました！



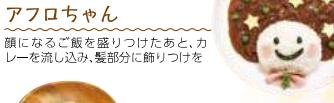
こんな盛りつけはいかが？



カレーは子どもの大好きメニュー！
こんなカレーなら、もっと笑顔が見られそう。
特別な日にもカレーはいかが♡

ハレの日カレー

子どもの笑顔が見たい日は



大人カレーを
子ども向けに

牛乳や生クリーム、ヨーグルトを入れて煮詰める。薄くなり過ぎたら、バターをプラス、ハチミツ、ジャム、バナナ、すりおろしたりんごなど、甘くなる隠し味を入れてもOK

冬でも
食中毒に注意！

「2日目のカレー」には、食中毒をおこすウェルシュ菌の心配が。煮沸加熱しても死滅しないので、まずは増殖させないと。冷める過程の約55～40℃で増殖するので、急速冷蔵しましょう。「室内で冷ましてから冷蔵庫へは厳禁！」

《おすすめ保存法》
2～3日で食べる場合 ▶ 冷蔵庫へ

氷や保冷剤などを利用して、急速に冷やしてから冷蔵庫へ。食べるときはよく混ぜながら加熱する

しばらく保存したい場合 ▶ 冷凍庫へ
じゃがいもや人参など冷凍すると食感が変わるものは取り除き、チャック付き袋やラップなどで1人分ずつ小分けして冷凍する



カレー風味ならもっとおいしい



『使えるカレー』などのフレークタイプのルウは、使いたい分だけ取り出せて、さっと溶け、いろんな料理を手軽にアレンジ！



オーブンオイルでんにくと玉ねぎを炒め、コンソメ、きくらげ、春雨、えびを加え、調味料(カレー粉、しょうゆ、塩こしょう)で味を調え、キャベツを加える

マークのレシピの詳細はだいごログ 検索

カレー de アレンジ

定番メニューに飽きた日は