「おいしい塩分量」のグリコ「プレミアム熟カレー」で作る 秋冬野菜たっぷり！からだ想いのカレー（食パラダイス鳥取県コラボVer.）

豚肉(大山ルビー)、白ねぎ(伯州美人)、ブロッコリー(大山ブロッコリー)
お米(星空舞)など、鳥取県産食材を使用した地産地消カレーです。
「しいたけ」「白ねぎ」も入れた和風仕立て。
炒めたブロッコリーのトッピングで彩り豊かに楽しめます。

食パラダイス鳥取県
Food Paradise Tottori Prefecture



※調理画像はイメージです。

開発コンセプト

「おいしい塩分量」に調整した「プレミアム熟カレー」を使い、鳥取県の旬の野菜などをたっぷり摂取できる健康志向のカレーを目指しました。



栄養成分表示

表示の分量で作った場合(1人前)※
- エネルギー：648kcal
- たんぱく質：16.4g
- 脂質　　：31.7g
- 炭水化物　：83.1g
- 食塩相当量：1.6g

・野菜重量　：145g

●材料（4人分）

プレミアム熟カレー	：1/2箱(80g)
豚バラ肉（薄切り）	：200g
たまねぎ	：1個(200g)
ブロッコリー	：12房(180g)
じゃがいも	：1個(150g)
にんじん	：小1本(100g)
白ねぎ（緑の葉は除く）	：1本(100g)
しいたけ	：2個(30g)
サラダ油	：大さじ2
水	：550ml
ご飯（星空舞）	：茶碗4杯分

●作り方

①豚肉は3㎝~4㎝幅に切り、たまねぎ・しいたけは薄切りにする。
　じゃがいも・白ねぎ・にんじん・ブロッコリーは一口大に切る。
②厚手の鍋にサラダ油を熱し、ブロッコリー以外の①の具材を中火でよく炒める。
③水を550mlを鍋に入れ、具材が柔らかくなるまで、あくを取りながら約20分間煮込む。
④火を止めて、「プレミアム熟カレー」を入れて溶かす。
⑤時々かきまぜながら、とろみがつくまで弱火で５分間煮込む。
⑥フライパンにサラダ油を熱し、ブロッコリーをよく炒める。
　（お好みで電子レンジ等で加熱する。）
⑦器にご飯を盛り、⑤のカレーをかけ、⑥のブロッコリーを添える。

※使用する食材や調理条件により異なる場合があります。
※栄養成分表示の野菜重量は、正味重量（可食部）です。