

みやぎ生協とベガルト仙台のコラボレーション企画



ベガママ
いいフレンズ日記



渡辺ママのレシピ
★焼きカレー★

《PRIME パーモントカレー 中辛》で、焼きカレーにしてみました！ COOPさん商品からは、《国産若鶏ササミ挽肉500g(仕切りレール)》と《北海道函館産にんじんM3本》《熊本県産ミニトマト(お徳用パック)約250g》を使用

【作り方】

- ①パッケージ裏のレシピ通りにカレー作り！ いつも圧力鍋を使うので、人参や玉ねぎ、挽き肉も炒めたりせず切って煮込むだけ。
- ②煮込んでいる間に、ズッキーニやナス、パプリカ赤・黄色を食べやすい大きさに切り、オリーブ油で炒めます。
- ③①が煮えたら、PRIME パーモントカレー 中辛を入れ、ルーを溶かす。
- ④グラタン皿にごはんを盛り、③でできたカレーをかけてから②で炒めた野菜をのせ、ミニトマトも飾る。
- ⑤仕上げにチーズをのせて200℃で余熱したオーブンで10分焼いて完成☆ PRIME パーモントカレー 中辛は、小分けトレイになっていて少量ずつでも使えるのがとっても便利です！ しかも、とんでも美味しい(^o^)

夏野菜とカレー相性バッチリです。たまには、違った食べ方したい方にこの焼きカレーおすすめですよ☆ そして、ハウスウェルネスフーズさん商品の新玄サブリ米を混ぜてお米を炊いていただきました。お米を磨いた後に混ぜて炊くだけ！ これだけで、日頃不足しがちなビタミンや鉄分を摂れちゃうなんてとっても素敵。味もかわらず、手軽でとっても便利な商品ですね。皆さんもぜひサブリ米食べてみてくださいね。



ベガッ太のレシピ
★ベガッ太、カンゲキ〜
海の串スパイシーカレー★

【材料：2人前】

ハウスジャワスパイシーカレー・ホタテ1枚・海老2尾・アサリ20グラム・にんじん1本・玉ねぎ1個・ニンニク2かけ・ピーマン1個・パプリカ黄4分の1かけ 赤4分の1かけ・セロリ10センチ・ローリエ1枚・無塩バター少々、トマト1個、白ワイン200cc、コショウ少々、サフラン、イタリアンパセリ、キュウリ

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルでニンニクを焦がさないように炒め、バターを加え、さらに、みじんきりした、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、セロリ、潰したトマト半分(トマトは種、皮ははぶく)入れる。
 - ② ①がなじんだら、下処理した、魚介類を加え、白ワイン、コショウで煮込む。 ※ローリエをこの時に入れる。
 - ③ 火が通ったら、ほぐしたカレーのルーを加える。
※魚介のうまみを出すために、水は少しでよい。
 - ④ ライスはサフランを入れ炊く。
 - ⑤ 盛り付けにイタリアンパセリと残ったフレッシュトマト、キュウリを添えて出来上がり！！
- 注意：魚介の下処理はちゃんと行うこと
海老の頭は潰してから入れる。
魚介から、水分が出るので、加える水は少しでよい。



でおなじみのベガママレシピ！

みやぎ生協のホームページではこちらのレシピの他にもたくさんの明るく楽しく美味しいレシピが紹介されています！！



田村ママのレシピ
★オリジナルチキンカレー★

【材料】

カレールー 1箱 鶏肉(塩麴に1日つけたもの) 300g 玉ねぎ 2個 じゃがいも 中3個 にんじん 中1本 ローリエ 1枚 にんにく 2片 トマト 1個 りんご 半分 ハチミツ 大さじ1 ケチャップ 大さじ1 ソース 大さじ1 サラダ油 適量 水 5カップ

【作り方】

- ①鶏肉を前日から塩麴につけておく。肉、野菜を一口大に切る。トマトは湯剥きして角切り、リンゴとにんにくはすりおろす。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉・にんにく・玉ねぎ・にんにく・じゃがいもの順で炒める。
- ③水を加え沸騰したら灰汁をとり、はちみつ・ローリエ・トマト・リンゴを加え具が柔らかくなるまで20分程弱火〜中火で煮込む。
- ④火を止めルーを入れ、溶けてきたら再度弱火にしケチャップ・ソースを入れ15分煮込んで出来上がり。

