

野菜カレー

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：162kcal/食塩相当量：2.2g]

お肉がなくても満足感たっぷり！野菜それぞれの味、香りがカレーに溶け込んで、コク深くマイルドな仕上がりに。



材料（10人分）

＜材料a＞	
タマネギ（薄切り）	400g
ニンニク（みじん切り）	15g
ショウガ（みじん切り）	15g
オリーブオイル	20cc
＜材料b＞	
ナス（乱切り）	300g
ズッキーニ（乱切り）	300g
赤パプリカ（乱切り）	300g
チキンブイヨン	800cc
カレールー	200g
ショウガ（すりおろす）	10g
ガラムマサラ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	100%	20分	160℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に＜材料a＞を入れ、よく混ぜ合わせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ＜材料b＞を加え、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. ガラムマサラ、おろしショウガを入れてよく混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆ナス、ズッキーニ、パプリカは食感が大事なため、火の通し過ぎに注意すること。