

ザクザク食感のキーマカレー



レシピのポイント

- ベジキーマカレーにガルバンゾを加え、食感とボリュームのあるキーマカレーに仕上げました。トッピングしたデュカスパイスと一緒に食べることでよりスパイス感が楽しめます。
- まわりに添えてあるトッピングを混ぜて食べることで、ザクザクとした食感と味の変化が楽しめるキーマカレーです。

材料（5皿分）

★生野菜と食べるベジキーマカレー 1kg	750g
ガルバンゾ（缶詰）	50g
★風車カレーパウダー（ポンド缶） 400g	1g
サラダ油	15g
----- (A) -----	
ミニトマト（1/4 カット）	2 個/皿
キャロットラペ（人参サラダ）	10g/皿
ミックスサラダ（レタス、紫キャベツ、パプリカ黄・赤）	15g/皿
トルティーヤチップス	適量

★GABAN® デュカスパイス	2g/皿
「★業務用十五穀米」使用ごはん	200g/皿

★はハウスギャバン取り扱い商品です

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ガルバンゾを炒め、「風車カレーパウダー」を加えてさらに炒めて香りをだす。
- ② 「生野菜と食べるベジキーマカレー」を加え、軽く煮込む。
- ③ 皿に十五穀米と②のカレーを盛り、(A) をのせる。
- ④ カレーに「GABAN® デュカスパイス」を振りかける。