



肉や野菜を油で炒めなくても、
おいしいカレーができます。

1kg ジャワカレー顆粒

カロリー
45%オフ

植物油脂
100%使用



油脂量
70%オフ

さらに 香り高く

さわやかな辛さ

キレのあるおいしさ

顆粒だから

溶けやすく



カレー味の
味つけにも

便利



(カロリー及び油脂量は1皿当り当社業務用ジャワカレーと比較)

辛味
順位 1 2 **3** 4 5

肉や野菜を油で炒めなくても、おいしいカレーができます。

ビーフカレー(炒め油不使用)



合計(1皿分)
465
kcal

材料(2皿分)

1kgジャワカレー顆粒	36g
水	400g
牛肉	50g
A 玉ねぎ	70g
にんじん	30g
ライス	400g

作り方

- 鍋に水とAの材料を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- アクをとり、いったん火を止め、ジャワカレー顆粒を入れ、よく混ぜ合わせて、溶かす。
- 再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- 皿にライス(1人分200g)を盛り、カレーを盛りつける。

(当社調べ)

鶏と野菜のスパイシー炒め



合計(1皿分)
407
kcal

材料(1皿分)

1kgジャワカレー顆粒	15g
水	120g
鶏むね肉	100g
油	60g
小さじ1.5	100g
塩	60g
コショウ	少々

玉ねぎ	15g
にんじん	100g
カリフラワー	100g
マッシュルーム	60g
さつま芋	30g
オクラ	80g
ピーマン	32g
コーン	24g

作り方

- 鶏むね肉は一口大に切る。
- 玉ねぎはくし型、にんじんは5mmの半月切り、カリフラワーとさつま芋は一口大にし、マッシュルームは半割りにする。
- フライパンに油を熱し、鶏むね肉を炒めAの材料を入れ、軽く炒める。
- 水を加え、ジャワカレー顆粒を入れ溶かし、柔らかくなるまで煮る。
- 最後に塩、コショウで味を整える。

(当社調べ)

ドライカレー



合計(1皿分)
510
kcal

材料(1皿分)

1kgジャワカレー顆粒	12g
鶏ひき肉	35g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
ピーマン	8g
マッシュルーム	20g
油	小さじ1.5
塩	少々
ライス	200g

作り方

- 赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは1cmの角切りにする。マッシュルームは $\frac{1}{2}$ に切る。
- フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、①の材料を入れ軽く炒める。
- ②にライスとジャワカレー顆粒を入れ、全体に混ぜ合わせる。
- 塩で味を整える。

(当社調べ)

蒸し野菜のカレー



合計(1皿分)
490
kcal

材料(2皿分)

1kgジャワカレー顆粒	36g
水	400g
にんじん	50g
カリフラワー	60g
インゲン	15g
500g業務用十五穀米	15g
使用ライス	400g
ズッキーニ	30g
玉ねぎ	50g
かぼちゃ	50g
赤パプリカ	15g
カッテージチーズ	40g

作り方

- にんじんは一口大、玉ねぎはくし切り、赤パプリカは縦切り、かぼちゃはスライスにする。
- 鍋に分量の水と野菜を入れて強火でふたをして約3分蒸し煮にする。
- 柔らかくなったら、野菜を取り出し、ライスを盛った皿に盛りつける。
- ②の鍋にジャワカレー顆粒を入れ溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ③にカレーソースをかけ、カッテージチーズをのせる。

(当社調べ)



品名	1kgジャワカレー顆粒
容量/入数	1kg(55皿分)/20
賞味期間	1年6ヵ月
原材料名	小麦粉(国内製造)、デキストリン、植物油、砂糖、食塩、でんぷん、カレーパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、脱脂粉乳、ソテーカレーペースト、玉ねぎ加工品、脱脂大豆、ごまペースト、乳等加工品、酵母エキス、チャツネ、香辛料、ココナッツミルクパウダー、小麦発酵調味料、チキンエキス、ココアパウダー、チーズ加工品、野菜エキス、粉乳小麦粉、チーズパウダー、ロースト大豆粉/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料、香辛料抽出物、(一部に乳成分・小麦・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)



ハウスギャバン株式会社

〒104-0033 東京都中央区新川2-31-1 八丁堀トーセイビル

東日本営業部 03(3537)3015

西日本営業部 06(6389)5530



商品情報、レシピはこちらから!

<https://www.housegaban.com>