

カレーフレークの使い方

使い方レシピ



【カレーライスレシピ】

カレーフレーク 30g
かつお出汁 170cc
ごはん 1人分
豚バラ肉 50g
玉ねぎ 30g

- ① 熱した鍋にサラダ油をひいて、豚肉と玉ねぎを強火で炒めて下さい。
- ② 一旦火を止めて、出汁170ccとカレーフレーク30gを入れて、完全に溶かして下さい。
- ③ 火をつけ、混ぜながら加熱して、とろみが付くまで煮込んでください。
- ④ 白飯にかけて完成です。

取り扱い方法



【カレーうどんレシピ】

カレーフレーク 40g
かつお出汁 300cc
うどん 1人分
豚肉 50g
玉ねぎ 30g

- ① かつお出汁300ccに豚肉と玉ねぎを入れて火にかけます。
- ② 沸騰したらアクをとり一度火を止めて下さい。
- ③ フレーク40gを入れて、混ぜながら完全に溶かして下さい。
- ④ 火をつけ混ぜながら加熱して、とろみが付くまで煮込んでください。
- ⑤ 温めたうどんにカレーをかけて、馴染ませたら完成です。