

食品ロスをなくそう 使いきりレシピ

～ジャム入りカレーライス～

残りがちな食材を使って



レシピの紹介

冷蔵庫に眠っているジャムをカレーの隠し味に使います。

隠し味が手軽にできて、手軽にプロの味！

ポイント

- カレーには、どんなジャムも合います！
- ジャムが甘口なので、カレールーは辛口で中辛！

■材料 2人分

にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/2 個
じゃがいも	小2個
肉（牛肉、豚肉など）	100g
カレールー	市販カレールー1/2箱
お好みのジャム	大さじ1・1/2

■作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、肉は一口大に切っておく。
- ② 鍋に①を入れ、具が浸るくらいの水を入れて弱火にかける。
- ③ 鍋の具が煮えたらジャムを入れひと煮立ちさせる。
- ④ 最後にルーを入れて少し煮込んで完成。