



素揚げした野菜をトッピング ベジカラカレー



材料 (2人分)

PB実感スパイス
ビーフカレー …… 2袋
好みの野菜
・かぼちゃ・にんじん
・れんこん・じゃがいも
・パプリカ等



作り方

- ①じゃがいも・パプリカはひと口大に切り、かぼちゃ・れんこん・人参は2～3mmの厚さにスライスする。
- ②野菜がかぶるくらいの揚げ油を180度に熱し、野菜に火が通るまで素揚げにする。(3分くらい)
- ③ビーフカレーを湯煎で温め、器にごはんとカレーと②を盛り付ける。