

# 簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

CampusSquare



## カレーの梅蒸し

### 材料(3人分)

※材料の量は目安です。

- ・カレー(切り身) 3切れ
- ・もやし 1パック
- ・白ネギ 1/2本
- ・梅干し 2個

(ねり梅、梅チューブでも可)

- ・しそ 3枚
- ・みりん 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ2~3

#### 材料協力

鮮々館オオクボ

・もやし、白ネギ、梅干し

しそ、醤油

鯛将

・カレー

### 作り方

※材料の量は目安です。

1. カレーに塩、酒をかけて15~20分置き臭みをとる
2. もやしを洗ってザルにあげ、水気を切る  
白ネギは縦半分に切ってから斜め千切りにする
3. 種を取り除いてよく潰した梅干しに  
みりん、醤油を加えてよく混ぜ合わせる
4. 耐熱容器にもやし、白ネギ、カレーの順に置き  
③をかける
5. ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で  
10分加熱する
6. 器に盛ったら、千切りにしたしそをのせて完成!



用意する材料はこちら

webサイトも  
チェック!



### 監修 雨松明子さん

※材料の量は目安です。

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手こねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手こねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カレッジセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。



作り方動画やレシピを  
ダウンロード出来ます。