

天満屋ストア・日清オイリオグループ

ハッピー料理教室

2019年3月17日(日)開催

ココナッツオイルのカレースープ



※写真はイメージです。

このレシピで
使用したのは
コレ!

日清
有機エキストラバージン
ココナッツオイル



材料(4人分)

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・合挽肉 80g
- ・生クリーム 適量
- ・水 3カップ
- ・カレールー 1個
- ・ゆで卵 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 適量
- ・日清有機エキストラバージンココナッツオイル
..... 大さじ3

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを薄切りにする。
- ② 片手なべに日清有機エキストラバージンココナッツオイル大さじ2、玉ねぎを入れて火をつける。
- ③ 玉ねぎが半透明になったら合挽肉を加えさらに炒める。
- ④ 水を入れ玉ねぎが煮えたら火を止め、カレールーを入れる。
- ⑤ カレールーがとけたら、ピーマン、赤パプリカを入れ、火をつけ、温める。最後に塩、日清有機エキストラバージンココナッツオイル大さじ1を加え、味を調える。
- ⑥ 器にそそぎ、ゆで卵をのせ生クリームをかける。