



[マニュアルモード]

スパイス際立つ野菜だけのヘルシーカレー

野菜と豆のカレー

対応製品名 : オートクッキングブレンダー

使用部品 :

調理時間 : 35分

材料 (4人分)

A

にんにく 5g (皮と芯を取り除き粗みじん切り)

しょうが 15g (皮をむき2~3cm角)

玉ねぎ 100g (2cm角に切る)

クミンシード 小さじ1

サラダ油 大さじ1

ガラムマサラ 適量

塩、こしょう 適量

B

カレーパウダー 大さじ2

塩 小さじ1/2

なす 1本 (ヘタを取り2cm角に切る)

赤パプリカ 1/4個 (2cm角に切る)

完熟トマト 250g (ヘタを取り2cm角に切る)

いんげん 3~4本 (約30g) (2cm幅に切る)

ミックスサラダビーンズ 100g

コンソメキューブ 1個

水 400ml

作り方

マニュアルモードで使用する場合は、その都度PROGRAMボタンでマニュアルの [M] を選んでからタイマー&温度設定をし、STARTボタンを押してください

1. ガラス容器にAを入れ、スピードダイヤルを断続に合わせ数回まわして野菜を細かく切る。【タイマー・3分】【ヒーター温度・中】に設定し、時々混ぜるボタンを押しながら炒める。
2. Bを入れたら【タイマー・20分】【ヒーター温度・強】で時々混ぜるボタンを押しながら煮込む。
3. タイマーが切れたらガラムマサラ、塩、こしょうを入れ、混ぜるボタンで混ぜ合わせる。