



## 人参と夏野菜のドライカレー

### 材料 (4人分)

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 順造選人参ジュース … 1本(195g) | 豚ひき肉 … 350g |
| 玉ねぎ … 1個             | パプリカ … 1個   |
| ナス … 1本              | ズッキーニ … 1本  |
| カレー粉 … 大さじ1          | 塩 … 小さじ1    |
| ブラックペッパー … 適量        | ご飯 … 4人分    |
| オリーブオイル … 適量         | 塩こしょう … 適量  |

### 作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカ、ナス、ズッキーニをカレー用は1cm角に、トッピング用は大き目に切り分ける。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎと塩ひとつまみ(分量外)を加え、色が透き通ってくるまで炒める。
- 3 ひき肉・塩・ブラックペッパーを加え肉の色が変わるまで炒めたら、残りの野菜を加え全体に油が回るまで炒める。
- 4 カレー粉を加えて香りがたったら、人参ジュースを入れ、全体が馴染むまでしばらく煮込み塩こしょうで味をととのえる。
- 5 トッピング用の野菜を別のフライパンかグリルで焼き、器にご飯とカレー、焼き野菜を盛り付けて完成。

子どももおいしく食べられる野菜たっぷりカレー！  
生姜・にんにくを追加しても美味しいです♪

スタッフ  
大西

## 混ぜるだけ！ カンタン冷製スープ

### 材料 (4人分)

- A
- 順造選人参ジュース … 2本(195g)  
レモン汁 … 大さじ2  
塩 … 2つまみ  
にんにくチューブ … 1個

- パプリカ … 1/2個  
きゅうり … 1/2個  
黒コショウ … 少々  
オリーブオイル … 大さじ2

### 作り方

- 1 人参ジュースはよく冷やしておく。パプリカときょうりは小さめのサイコロ状に切る。
- 2 Aをよく混ぜ合わせ、カップなど小さめの器によそう。
- 3 パプリカ・きょうりをトッピングし、黒コショウ・オリーブオイルをかけて完成。

爽やかで暑い日に  
ぴったりな、まるで  
「飲むサラダ」!加える  
野菜はお好みで♪



スタッフ  
橋上



## 人参とシーフードの炊き込みご飯

### 材料 (4人分)

- 順造選人参ジュース … 1本(195g)  
米 … 2合  
オリーブオイル … 適量

### A

- ミックスベジタブル … 適量  
シーフードミックス … 250g  
固形コンソメ … 1個  
料理酒 … 15ml

### 作り方

- 1 洗米した米2合、にんじんジュース195gを炊飯器へ入れ、水を目盛り2合まで入れて約30分浸水する。
- 2 Aを入れ、よくかき混ぜてから、炊飯器のスイッチON。
- 3 炊き上がったならオリーブオイルをひと回し入れて混ぜ合わせる。

シーフードミックスは解凍後  
しっかり水を切ってから入れてください

※腐敗防止のためタイマー機能は使わないでください



スタッフ  
森下

家族で  
わいわい♪  
使って  
ジュースを

人参レシピ



簡単  
おいしい!

ご家族の帰省などで大人数が集まる機会が多い夏休み。にんじんジュースを使った元気メニューで美味しく楽しく食卓を囲みませんか？