



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♪

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♪



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) | A |
| 米 … 2合 | ミックスベジタブル … 適量 |
| オリーブオイル … 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

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？