

# きょうのカリフォルニアプルーンレシピ

## 根菜とプルーンのスパイシーカレー



### 材料 約4人分

牛挽き肉	200g	カリフォルニアプルーン	8個
塩・黒こしょう	少々	カットトマト	400g
にんにく	1片	水	400cc
クミンシード	小さじ1	市販のカレールウ	100g
サラダ油	小さじ1	ガラムマサラ	小さじ1
玉ねぎ	80g	米	260cc
人参	80g	雑穀	20g
れんこん	80g	水	300cc
大根	80g	アーモンドスライス	20g
かぼちゃ	80g	イタリアンパセリ	2g

プルーンも根菜もゴロっと加えた、  
よくばりカレーはスパイシーで本格的！  
作り方はいつものカレーと一緒にだから、  
迷うことなく今夜のご飯に決定間違いなし。  
カリフォルニアプルーンのフルーティーさが  
隠し味になってカレーのおいしさを引き立てる、  
味も食感も豊かで最後のひとさじまで大満足。

作り方はコチラ

