



たんぱく質量
1人あたり
13.4g

休日はお手軽ランチスタイルで

ナーン ビスマルク風ピザ



たんぱく質量
1人あたり
13.2g

豆乳でまろやかな味わいに

冷製カレーしゃぶしゃぶの つけめん



たんぱく質量
1人あたり
33.7g

Rotary の おいしいひと皿

カレーを楽しむ 夏メニュー



たんぱく質量
1人あたり
20.1g

カレーの香りは食欲をそそる効果がきめんです。
暑い夏、カレーの風味を食卓に取り入れて、
おいしく元気に過ごしましょう。



尾田衣子
Kinuko Oda

料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>



材料(2人分)

ナーン&バターチキン・ほうれん草のWカレー 1パック
料理をおいしく! ロルフとろけるチーズ 30g
卵 2個

作り方

- 1 ナーン2枚を除き、トレーごと600Wの電子レンジで50秒、ナーンを入れてさらに1分40秒温める。
- 2 ナーン1枚にバターチキンカレー、もう1枚にほうれん草カレーを塗る。
- 3 2にとろけるチーズをのせ、卵を割り落とし、オーブントースターでチーズが溶けて卵が半熟になるまで焼く。

要冷蔵



料理をおいしく!
ロルフとろけるチーズ
宝幸

中細カット(横幅6mm)にしたナチュラルチーズをブレンドし、家庭料理をおいしく引き立てます。

要冷蔵



ナーン&バターチキン・
ほうれん草のWカレー
日本ハム

ワンプレートで、2種類のカレーとふんわり食感のナーンが楽しめます。バターのコクとトマトペーストの酸味が特徴のバターチキンカレーとナチュラルチーズをトッピングしたスパイス香るほうれん草カレーです。

材料(2人分)

レストラン仕様カレー 中辛 1袋
国産豚肉 麦小町® しゃぶしゃぶ用ロース 160g
豆乳 80ml
白だし 大さじ1
中華めん 2袋
みょうが 1本
大葉 4枚
おろししょうが 大さじ1/2

作り方

- 1 ポウルにレストラン仕様カレーを入れて豆乳、白だしを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 中華めんは表示通りにゆでて、冷水でしめる。
- 3 豚肉は湯に通し水気を切る。
- 4 みょうがは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにし、大葉は細切りにする。
- 5 器に1を注ぎ、3をのせる。2、4とおろししょうがを添える。

要冷蔵



レストラン仕様カレー 中辛
日本ハム

フルーツの旨味を加えたソースで野菜と牛肉をとろけるまでじっくり煮込みました。あめ色玉ねぎでコクと旨味を引き出しました。電子レンジで簡単に調理ができます。

要冷蔵



国産豚肉 麦小町®
日本ハム

仕上げ期に麦類を強化、ビタミンE・ハーブ抽出物をブレンドした飼料で、愛情込めて育てられた豚です。生産から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。*
※一部グループ外から子豚を導入しております。

イメージキャラクター
麦小町ちゃん



サラダ感覚でどうぞ! おもてなしにもおすすめ

シャウエッセン®と夏野菜のグリル カレーディップ・フォンデュ

材料(2~3人分)

レストラン仕様カレー 中辛 2袋
料理をおいしく! ロルフとろけるチーズ 80g
シャウエッセン® 8本
ズッキーニ 1/2本
万願寺唐辛子 4本
トウモロコシ 1/2本
黄パプリカ 1/2個
オリーブオイル 適量

要冷蔵



料理をおいしく!
ロルフとろけるチーズ
宝幸

中細カット(横幅6mm)にしたナチュラルチーズをブレンドし、家庭料理をおいしく引き立てます。

作り方

- 1 シャウエッセンは3分ボイルする。ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。トウモロコシはラップをして軽く電子レンジにかけ、取り出して縦4等分に切る。黄パプリカは2cm幅に切りさらに2等分する。
- 2 野菜は少量のオリーブオイルを塗って両面グリルし、シャウエッセンとともに器に盛る。
- 3 レストラン仕様カレーととろけるチーズを直火対応の小鍋に入れて火にかけ、混ぜながらチーズを溶かす。シャウエッセン、野菜をつけていただく。

要冷蔵



レストラン仕様カレー 中辛
日本ハム

フルーツの旨味を加えたソースで野菜と牛肉をとろけるまでじっくり煮込みました。あめ色玉ねぎでコクと旨味を引き出しました。電子レンジで簡単に調理ができます。

要冷蔵



シャウエッセン®
日本ハム

パリッ! としたおいしさの「シャウエッセン」は、旨味とコクたっぷりのあらびきポーク肉を天然の羊腸に詰めた、本格的なあらびきウィンナーです。

Photo/平松由香子 Styling/菊井京子

カレーのあとの Sweets

味覚をリセットしてくれる、
やさしい甘み。

まろやかさとみずみずしさがマッチ スイカとバニラヨーグルトのラッシー

たんぱく質量
1人あたり
4.0g

材料(2人分)

スイカ 120g
バニラヨーグルト 2個(200g)
スイカ(飾り用) 適量

作り方

- 1 スイカは角切りにして、冷凍庫で凍らせる。
- 2 ミキサーに1、バニラヨーグルトを入れて攪拌する。
- 3 器に注ぎ、飾りのスイカを添える。

販売元



バニラヨーグルト
日本ルナ

バニラアイスクリームをイメージした、長時間発酵・生クリーム入りで酸味が少ないまろやかな味わいが特長のデザートヨーグルトです。甘くてクリーミーなデザート性の高いヨーグルトを家族みんなで食べてほしいという想いから開発しました。1993年の発売以来、長く皆様から愛されています。

魅惑の カレー副菜

彩りのよい小鉢をカレーに添えて、
カレーパーティー風に。

たんぱく質量
1人あたり
6.3g

たんぱく質量
1人あたり
3.6g

たんぱく質量
1人あたり
5.9g

彩りもごちそう! カレーの名脇役、2種のアチャール

卵のアチャール

材料(4個分)

ゆで卵 4個
しょうが(薄切り) 2枚

A

オリーブオイル 大さじ2
クミンシード 小さじ1/2
ターメリックパウダー 小さじ1/2
パプリカパウダー 小さじ1/4
酢 小さじ2
塩 小さじ1/4

作り方

- 1 フライパンを熱しAを入れ軽く火を通す。
- 2 1にせん切りにしたしょうがを加える。
- 3 ゆで卵に2をからめ、一晚漬け込む。

【アチャール】 スパイスカレー専門店の付け合わせとしてよく見かけるのが「アチャール」。インドやネパールの漬け物のことを指します。野菜をスパイスや酢で味つけし、オイルでコーティングしていて、本場では、家庭ごとの定番おかずの役割を担っています。3～4日ほど日持ちするので便利です。

紫キャベツのアチャール

材料(2～3人分)

紫キャベツ 1/4個
潤の匠® ホワイトローズ切り落とし 4枚
ドライプルーン 4個

A

オリーブオイル 大さじ2
黒こしょう 小さじ1/2
クミンシード 小さじ1/2
コリアンダーシード(潰す) 小さじ1/2
粒マスタード 小さじ1

作り方

- 1 フライパンにAを入れて火にかけ、軽く炒めて2にかけ、レモン汁を加え混ぜ合わせる。一晚漬け込む。
- 2 紫キャベツは細切りにし、塩を加えて軽くもみ、水気を切る。
- 3 プルーンは種を取って粗切り、ハムは細切りにして1と合わせる。
- 4 フライパンにAを入れて火にかけ、軽く炒めて2にかけ、レモン汁を加え混ぜ合わせる。一晚漬け込む。

販売元



潤の匠®
ホワイトローズ切り落とし
日本ハム
しっとりやわらかな食感に
こだわり上げました。は
ちみつ使用。

カレーの辛さを和らげる、やさしい味わい

アボカドと生ハムの 白和え風

材料(2～3人分)

これは便利 ロース生ハム 6枚
アボカド 1/2個
絹豆腐 1/4丁(水切り)
オリーブオイル 大さじ1
ナンブラー 小さじ1
パクチー 1株

作り方

- 1 アボカドは皮をむき、種を取って2cmの角切りにする。ボウルに入れて、手で崩した豆腐、粗切りにしたパクチーを加えて混ぜる。
- 2 1に生ハム、オリーブオイル、ナンブラーを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。

販売元



これは便利 ロース生ハム
日本ハム
塩辛さを抑えたまろやかな味
わいと、しっとりとした食感
がお楽しみいただけます。そ
のままはもちろん、フルーツ
やトマトなどと合わせると、よ
りおいしく召し上がれます。

濃厚なパインの甘みにライムの香りをまよって

パンケーキの 焼きパインバニラヨーグルト添え

材料(2人分)

リコッタチーズのパンケーキ 4枚
バニラヨーグルト 1個(100g)
パインアップル 100g

ライムの皮 適量
アーモンドスライス 大さじ1
はちみつ 大さじ2

作り方

- 1 ボウルにザルをのせキッチンペーパーを敷き、バニラヨーグルトをのせラップする。冷蔵庫で1～2時間水切りする。
- 2 パインアップルは1cm幅に切り、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで火を通す。
- 3 パンケーキはふわっとラップをかけ600Wの電子レンジで1分温める。
- 4 お皿に3、2、1をのせライムの皮をすり、アーモンドスライスをのせはちみつをかける。

たんぱく質量
1人あたり
9.6g

販売元



リコッタチーズのパンケーキ
日本ハム
電子レンジやオーブントースターの簡単調理で、手軽においしく召し上がれます。

販売元



バニラヨーグルト
日本ルナ

バニラアイスクリームをイメージした、長時間発酵・生クリーム入りで酸味が少ないまろやかな味わいが特長のデザートヨーグルトです。甘くてクリーミーなデザート性の高いヨーグルトを家族みんなで食べてほしいという想いから開発しました。1993年の発売以来、長く皆様から愛されています。