

# ハインツ製品 ラインナップ

## 25961 1号缶 ビーフカレー

形態:缶  
内容量:3,000g×6  
商品サイズ:縦157×横157×高さ177(mm)  
重量:3,320g  
JANコード:4902521 330016  
ITFコード:149 02521 330013  
賞味期限:24ヶ月  
製造国:ニュージーランド



## 25963 1号缶 ビーフカレーブレンド30

## 25962 2号缶 ビーフカレーブレンド30

形態:缶  
内容量:3,000g×6  
商品サイズ:縦157×横157×高さ177(mm)  
重量:3,320g  
JANコード:4902521 330122  
ITFコード:149 02521 330129  
賞味期限:24ヶ月  
製造国:ニュージーランド



## 21465 1号缶 ビーフカレーシェフスペシャル

## 21460 2号缶 ビーフカレーシェフスペシャル

形態:缶  
内容量:3,000g×6  
商品サイズ:縦157×横157×高さ177(mm)  
重量:3,320g  
JANコード:4902521 330047  
ITFコード:149 02521 330044  
賞味期限:24ヶ月  
製造国:日本



## 21425 1号缶 スパイシービーフカレー

形態:缶  
内容量:2,950g×6  
商品サイズ:縦157×横157×高さ177(mm)  
重量:3,270g  
JANコード:4902521 330108  
ITFコード:149 02521 330105  
賞味期限:24ヶ月  
製造国:日本



## 25966 1号缶 カレーソース

形態:缶  
内容量:3,000g×6  
商品サイズ:縦157×横157×高さ177(mm)  
重量:3,320g  
JANコード:4902521 330153  
ITFコード:149 02521 330150  
賞味期限:24ヶ月  
製造国:ニュージーランド



## 21555 1号缶 カレーソースインド風

形態:缶  
内容量:2,950g×6  
商品サイズ:縦157×横157×高さ177(mm)  
重量:3,270g  
JANコード:4902521 330177  
ITFコード:012 4902521 330170:印刷無  
賞味期限:24ヶ月  
製造国:日本



## 21560 1号缶 カレーソースヨーロッパ風

形態:缶  
内容量:2,950g×6  
商品サイズ:縦157×横157×高さ177(mm)  
重量:3,270g  
JANコード:4902521 330184  
ITFコード:012 4902521 330187:印刷無  
賞味期限:24ヶ月  
製造国:日本



## 23467 3kg ビーフカレー ニュースタANDARD

形態:パウチ  
内容量:3,000g×4  
商品サイズ:縦375×横270×高さ53(mm)  
重量:3,200g  
JANコード:4902521 375079  
ITFコード:021 4902521 375074:印刷無  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23460 3kg ビーフカレー

形態:パウチ  
内容量:3,000g×4  
商品サイズ:縦375×横270×高さ53(mm)  
重量:3,200g  
JANコード:4902521 370050  
ITFコード:記載無し  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 25980 3kg 特カレーソース

形態:パウチ  
内容量:3,000g×4  
商品サイズ:縦350×横240×高さ70(mm)  
重量:3,050g  
JANコード:4902521 370340  
ITFコード:149 02521 370347  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:ニュージーランド



## 23462 3kg ビーフカレー 辛口

形態:パウチ  
内容量:3,000g×4  
商品サイズ:縦375×横270×高さ53(mm)  
重量:3,200g  
JANコード:4902521 375024  
ITFコード:021 4902521 375029:印刷無  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23485 3kg キーマカレー

形態:パウチ  
内容量:3,000g×4  
商品サイズ:縦375×横270×高さ53(mm)  
重量:3,200g  
JANコード:4902521 375055  
ITFコード:021 4902521 375050:印刷無  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23465 3kg カレーソース

形態:パウチ  
内容量:3,000g×4  
商品サイズ:縦350×横240×高さ70(mm)  
重量:3,160g  
JANコード:4902521 370043  
ITFコード:021 4902521 370048:印刷無  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23478 3kg ビーフカレー ファミリーブレンド

形態:パウチ  
内容量:3,000g×4  
商品サイズ:縦375×横270×高さ53(mm)  
重量:3,050g  
JANコード:4902521 370371  
ITFコード:149 02521 370378  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23515 200g ビーフカレー 中辛

形態:パウチ  
内容量:200g×30×2  
商品サイズ:縦180×横130×高さ17(mm)  
重量:206g  
JANコード:4902521 370319  
ITFコード:249 02521 370313  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23516 200g ビーフカレー 辛口

形態:パウチ  
内容量:200g×30×2  
商品サイズ:縦180×横130×高さ17(mm)  
重量:206g  
JANコード:4902521 370326  
ITFコード:249 02521 370320  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23442 210g 特選ビーフカレー 中辛

形態:パウチ  
内容量:210g×30  
商品サイズ:縦180×横130×高さ15(mm)  
重量:218g  
JANコード:4902521 370036  
ITFコード:025 4902521 370039:印刷無  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23436 180g キーマカレー

形態:パウチ  
内容量:180g×30  
商品サイズ:縦180×横130×高さ13(mm)  
重量:186g  
JANコード:4902521 370104  
ITFコード:025 4902521 370107:印刷無  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23439 200g シーフードカレー

形態:パウチ  
内容量:200g×30  
商品サイズ:縦180×横130×高さ15(mm)  
重量:206g  
JANコード:4902521 370098  
ITFコード:025 4902521 370091:印刷無  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



## 23512 200g ビーフカレーファミリーブレンド

形態:パウチ  
内容量:200g×30×2  
商品サイズ:縦180×横130×高さ15(mm)  
重量:207g  
JANコード:4902521 370364  
ITFコード:249 02521 370368  
賞味期限:18ヶ月  
製造国:日本



商品に対する詳しいお問い合わせは下記宛にご連絡ください。

**KraftHeinz**

本社03(5687)7530・中部オフィス052(533)9700・関西オフィス06(6531)8481  
〒111-8505 東京都台東区浅草橋5-20-8

※商品の色は、印刷条件等により実物とは多少異なる場合がございます。

**KraftHeinz**



## あなたのお店のカレーは 売れていますか？

グルメ時代の現在もカレーは依然高い人気を誇る食卓の王様。  
この人気のカレー料理、あなたのお店では十分活かしていますか？

お店のカレーメニュー全体のコンセプトを基本に  
それぞれのバリエーションからコンセプトにふさわしいものを適宜選択して  
メニューを構成していくことをおすすめします。

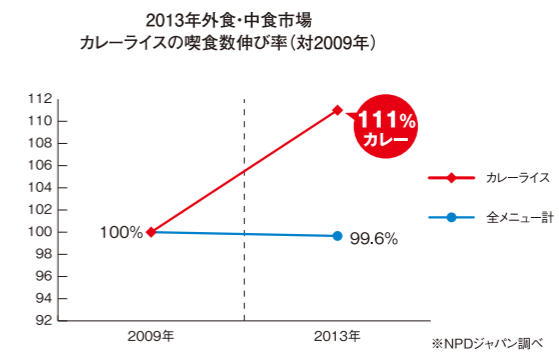
季節等によりメニュー構成を変えていくといった場合など  
本書に紹介のアイデアをフルに活用いただけるものと思います。



## カレーメニューの現状

### ▶▶▶ カレーライスの人気は不変です！

国民食ともいえるカレーライスですが、その人気は未だ衰えていません。最近でもインドカレーやスープカレー、創作カレーなどさまざまなカレーが市場に定着し、さらに人気が出ているのが現状です。その中でどのようにアレンジしお店の味を出すか、その対策も売上アップの重要項目です。



### ▶▶▶ 売れるのになぜ“売れない”？

カレーが人気とはいえ、それはお店それぞれの工夫をこらした時代にマッチしたカレー。  
従来のようなカレーだけでは売上アップは期待できません。

### ▶▶▶ お客様の選択眼は厳しい！

お店のオリジナリティを追求し、本物指向というニーズに応えるカレー。  
そんなカレーが人気を集めているのです。

## 売れるカレーをつくりたい。

簡単な手順、誰にでも調理できるシンプルさ、作り置きが可能——  
すぐに現場で応用できるよう、これらの点を基本にこの本を作製。



# ハインツのカレー製品ラインナップ (3キロ)

カレーのおいしさはソースが決め手。じっくり小麦粉を炒めて仕上げた滑らかなルーがベースです。厳選された素材を使用し、辛さ、粘性、色味などそれぞれに個性をもつ深い味わいのラインナップを揃えました。



**ビーフカレー** **甘口 H3**

**原材料名**  
野菜(たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく)、牛肉、小麦粉、ラード、カレー粉、食塩、砂糖、牛脂、バターオイル、肉エキス(ビーフ、ポーク)、トマトペースト、酵母エキス、植物油、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、香辛料抽出物、(原材料の一部に大豆を含む)


**風味・特徴**  
粘度が濃く黄色のオーソドックスタイプ  
新鮮なじゃがいも、にんじん、トマト等の野菜をベースに小麦粉を使って滑らか



**ビーフカレー  
ブレンド30** **中辛 G4**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、じゃがいも、にんじん、バナナ、にんにく)、牛肉、小麦粉、ラード、カレー粉、食塩、牛脂、砂糖、肉エキス(ビーフ、ポーク)、バターオイル、トマトペースト、マンゴーチャツネ、バター、脱脂粉乳、酵母エキス、植物油、香辛料、たん白加水分解物、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、(原材料の一部に大豆を含む)

**風味・特徴**  
スパイスに厚みのある味で辛味の利いたカレー  
選りすぐった30のスパイスを使い滑らかで香り高い



**ビーフカレー  
シェフスペシャル** **中辛 C5**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、マッシュルーム、りんご、にんにく、しょうが)、牛肉、小麦粉、ラード、マンゴーチャツネ、カレー粉、食塩、肉エキス(チキン、ビーフ、ポーク)、砂糖、トマトペースト、にんじんエキス、香辛料、たん白加水分解物、植物油、しょうゆ、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、(原材料の一部に乳、ゼラチンを含む)


**風味・特徴**  
カルダモンとジンジャーの香りが利いて、厚みのある辛さとまるごと入ったマッシュルームがマッチしたカレー。時間をかけて炒めた玉ねぎとカレールーがベースで香り高い



**スパイシー  
ビーフカレー** **辛口 C8**

**原材料名**  
牛肉、野菜・果実(たまねぎ、にんじん、バナナ)、小麦粉、ラード、カレー粉、トマトペースト、砂糖、食塩、ビーフエキス、たん白加水分解物、マンゴーチャツネ、香辛料、クレーミンパウダー、ビーフ風味エキス、ビーフエキス、おろしにんにく、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(原材料の一部に乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチンを含む)


**風味・特徴**  
味が濃くスパイシーな辛味のあるカレー。牛肉と野菜を豊富に入れて煮込み滑らかで香り高い



**3kgビーフカレー  
ファミリーブレンド** **甘口 G3**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、りんご、しょうが)、小麦粉、牛肉、ラード、砂糖、カレー粉、とうもろこし油、トマトペースト、食塩、ウスターソース、ビーフ風味エキス、おろしにんにく、醸造酢、しょうゆ、マンゴーチャツネ、たん白加水分解物、香味ラード(ラード、牛肉、たまねぎ、その他)、チキンパウダー、香辛料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、塩化カルシウム、香辛料抽出物、(原材料の一部に豚肉を含む)

**風味・特徴**  
スパイス感を活かしながら、リンゴやチャツネでマイルドに仕上げた幅広い層に召し上がっていただける、ベーシックな味わいのビーフカレーです。

		甘口		中辛						辛口	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ハイグレード	A										
	B										
	C										
	D										
	E										
	F										
	G										
	H										
	I										

この表は、ハインツカレー10種の辛さ度と価格をひとつにまとめたものです。  
辛さは、左が甘口、右に行くほど辛さを増します。  
またグレードは、上部に行くほど高くなります。  
**甘口 H3** 左記のアイコンは表内での位置を表します。



**カレーソース** **甘口 I3**

**原材料名**  
野菜(たまねぎ、にんにく)、小麦粉、ラード、カレー粉、食塩、砂糖、トマトペースト、醸造酢、植物油、香辛料、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、(原材料の一部に大豆、豚肉を含む)

**風味・特徴**  
粘度が濃く黄色のオーソドックスタイプ  
新鮮な玉ねぎ、真赤に熟したトマトをじっくり煮込んで、香辛料と調味料で仕上げ風味豊か



**カレーソース  
インド風** **辛口 C7**

**原材料名**  
野菜(たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく)、食用油脂(植物油、バター)、肉エキス、りんご、トマトペースト、食塩、香辛料、粉乳、カレー粉、たん白加水分解物、醸造酢、カラメル色素、(原材料の一部に大豆、牛肉、豚肉、鶏肉を含む)

**風味・特徴**  
小麦粉を使用せずじっくり炒めた玉ねぎの中にインド風スパイスの利いたカレー。ビュレ状の野菜がベースでサラッとしている



**カレーソース  
ヨーロッパ風** **中辛 E5**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、にんじん、りんご、バナナ、しょうが、にんにく)、植物油、小麦粉、肉エキス(チキン、ビーフ、ポーク)、香辛料、バター、マンゴーチャツネ、食塩、トマトペースト、でん粉、カレー粉、ラード、たん白加水分解物、野菜エキス、全粉乳、醸造酢、カラメル色素、香辛料抽出物、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む)

**風味・特徴**  
キレのある粘性が特徴のヨーロッパ風スパイスの利いたカレー。フルーツを加えてじっくり煮込んで滑らか



**3kg ビーフカレー  
ニュースタANDARD** **中辛 F4**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、りんご、にんにく)、牛肉、小麦粉、ラード、砂糖、カレー粉、食塩、マンゴーチャツネ、トマトペースト、チキンエキス、たん白加水分解物、香辛料、カラメル色素、増粘剤(調味料(アミノ酸等))、(原材料の一部に大豆、豚肉を含む)

**風味・特徴**  
ハインツのノウハウを活かして作りあげたベーシックな味わいのビーフカレーです。そのままライスにかけるだけで、リーズナブルな価格の定番メニューがで上がります。



**3kg  
ビーフカレー** **中辛 D5**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが)、牛肉、食用油脂(植物油、バター)、小麦粉、ウスターソース、肉エキス、しょうゆ、チャツネ、カレー粉、トマトペースト、砂糖、チーズ、はちみつ、食塩、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部にバナナ、豚肉、ゼラチンを含む)

**風味・特徴**  
スパイスをバランス良くブレンドし、フルーティーな香りに仕上げたカレーソースに、大きくカットした牛肉と粗く切ったたまねぎを入れたビーフカレーです。マイルドな中辛タイプ。



**3kg  
キーマカレー** **辛口 B8**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、とうがらし)、食肉(牛肉、豚肉)、小麦粉、植物油、醸造酢、ビーフエキス、食塩、香辛料、カレー粉、マンゴーチャツネ、トマトペースト、たん白加水分解物、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む)

**風味・特徴**  
牛・豚の粗挽き肉たっぷり、たまねぎ、グリーンピース、唐辛子を加え、スパイシーな北インド地方のカレーに仕上げました。スッキリした辛さがドッグパンのフィリングとしても楽しめます。



**3kg  
ビーフカレー** **辛口 D8**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが)、牛肉、食用油脂(植物油、バター)、小麦粉、ウスターソース、肉エキス、しょうゆ、チャツネ、カレー粉、トマトペースト、砂糖、チーズ、はちみつ、食塩、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部にバナナ、豚肉を含む)

**風味・特徴**  
スパイスをバランス良くブレンドし、フルーティーな香りに仕上げたカレーソースに、大きくカットした牛肉と粗く切ったたまねぎを入れたビーフカレーです。マイルドな辛口タイプ。



**3kg  
カレーソース** **中辛 H6**

**原材料名**  
野菜・果実(りんご、たまねぎ)、小麦粉、とうもろこし油、砂糖、カレー粉、ラード、食塩、ウスターソース、トマトペースト、しょうゆ、ポークエキス、チキンエキス、にんにく油漬け、マンゴーチャツネ、ビーフエキス、酵母エキス、たん白加水分解物、醸造酢、かつお風味エキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、香辛料抽出物

**風味・特徴**  
辛すぎず、甘すぎず幅広い層に好まれる味つけのカレーソース。粘度が高めですから、パイオンなどで伸ばしてお好みにアレンジできる経済的なソースです。



**3kg  
カレーソース** **中辛 G5**

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが)、小麦粉、植物油、ウスターソース、肉エキス(ビーフ、ポーク)、香辛料、バター、マンゴーチャツネ、カレー粉、トマトペースト、チーズ、食塩、はちみつ、酵母エキス、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(原材料の一部にバナナを含む)

**風味・特徴**  
スパイスをバランス良くブレンドし、フルーティーな香りに仕上げました。ソースの色が濃いめのカレーソースです。

# ハインツのカレー製品ラインナップ (ポーション)

時間をかけて作り上げた、個性あふれるカレーを揃えました。どのカレーも納得できる味で、1食ずつ食べられるポーションタイプ。



ビーフカレー ファミリーブレンド **甘口** G3

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、りんご、しょうが)、小麦粉、牛肉、ラード、砂糖、カレー粉、トマトペースト、食塩、とうもろこし油、ウスターソース、ビーフ風味エキス、おろしにんにく、醸造酢、しょうゆ、マンゴーチャツネ、たん加水分解物、香味ラード(ラード、牛肉、たまねぎ、その他)、チキンパウダー、香辛料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、塩化カルシウム、香辛料抽出物。(原材料の一部に豚肉を含む)

**風味・特徴**  
スパイス感を活かしながら、リンゴやチャツネでマイルドに仕上げた幅広い層に召し上がっていただける、ベーシックな味わいのビーフカレーです。



ビーフカレー 中辛 **中辛** F6

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、りんご、しょうが)、牛肉、小麦粉、なたね油、ウスターソース、ポークエキス、糖類(砂糖、水あめ)、カレー粉、ビーフ風味エキス、トマトペースト、フルーツチャツネ、食塩、濃縮バインアップル果汁、おろしにんにく、バター、酵母エキス、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、(原材料の一部に大豆、バナナを含む)

**風味・特徴**  
スパイスの香りが引き立ち、バランスの良い美味しさのビーフカレーです。牛肉とたまねぎ入りです。まろやかな味わいの中辛タイプ。便利な1人前ポーションタイプです。



ビーフカレー 辛口 **辛口** F9

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、しょうが、りんご)、牛肉、小麦粉、なたね油、ウスターソース、ポークエキス、糖類(砂糖、水あめ)、カレー粉、ビーフ風味エキス、トマトペースト、フルーツチャツネ、食塩、濃縮バインアップル果汁、おろしにんにく、香辛料、バター、酵母エキス、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、(原材料の一部に大豆、バナナを含む)

**風味・特徴**  
スパイスの香りが引き立ち、バランスの良い美味しさのビーフカレーです。牛肉とたまねぎ入りです。唐辛子の効いた辛口タイプ。便利な1人前ポーションタイプです。

	甘口 中辛 辛口									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										

ハイグレード



キーマカレー **辛口** B8

**原材料名**  
野菜(たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、とうがらし)、食肉(牛肉、豚肉)、小麦粉、植物油、醸造酢、ビーフエキス、食塩、香辛料、カレー粉、マンゴーチャツネ、トマトペースト、たん加水分解物、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む)

**風味・特徴**  
牛・豚の粗挽き肉たっぷり、たまねぎ、グリーンピース、唐辛子を加え、スパイスな北インド地方のカレーに仕上げました。スッキリした辛さはドッグパンのフィリングとしても楽しめます。



シーフードカレー **辛口** B7

**原材料名**  
野菜(たまねぎ、にんにく)、ほたて貝、あさり、えび、小麦粉、トマトペースト、コン油、バター、食塩、香辛料、カレー粉、魚介エキス、白ワイン、はちみつ、たん加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む)

**風味・特徴**  
白ワインの入った香り良いシーフードカレーです。ほたて、えび、あさり、選りすぐりのブレンドスパイスでバランス良く仕上げました。



特選ビーフカレー 中辛 **中辛** A5

**原材料名**  
野菜・果実(たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが)、牛肉、植物油、小麦粉、肉エキス(ビーフ、ポーク)、ウスターソース、しょうゆ、フルーツチャツネ、カレー粉、乳等を主要原料とする食品、トマトペースト、砂糖、チーズ、はちみつ、香辛料、食塩、たん加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部にバナナを含む)

**風味・特徴**  
旨みを逃さないように丁寧に焼上げた牛肉を贅沢に入れました。炒めたたまねぎの風味豊かなカレーソースで煮込んだひとクラス上のビーフカレーです。

この表は、ハインツカレー10種の辛さ度と価格をひとつひとつにまとめたものです。  
辛さは、左が甘口、右に行くほど辛さを増します。  
またグレードは、上部に行くほど高くなります。  
**甘口** H3 左記のアイコンは表内での位置を表します。

カラーバンドC 元の辛さ:5

### ビーフカレー シェフスペシャル



#### 調味バリエーションI 3 4

リンゴ(すりおろし) ④4 ④2  
バター 20g 10g

■カレーにきれいな“つや”を出しキメ細かな味わいになります。

#### 調味バリエーションII 3 4

オニオンソテー ④3 ④2  
トマトケチャップ ④1 ④1

■よく炒めて甘さを出した玉ねぎは手作りの印象を与えます。

#### 調味バリエーションIII 2 3

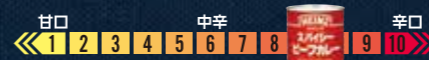
プレーンヨーグルト ④2 ④1  
はちみつ ④2 ④1

■さわやかな甘みを感じさせるカレーになります。



カラーバンドC 元の辛さ:8

### スパイシー ビーフカレー



#### 調味バリエーションI 6 7

リンゴ(すりおろし) ④2 ④1  
バナナ(みじん切り) ④2 ④1

■まろやかに辛味をおさえます。

#### 調味バリエーションII 6 7

プレーンヨーグルト ④2 ④1  
ガムシロップ ④2 ④1

■甘味と酸味でコクのある味になります。

#### 調味バリエーションIII 5 6

オニオンソテー ④2 ④1  
トマトケチャップ ④1 ④1  
ガムシロップ ④1 ④2

■よく炒めた玉ねぎで手作り風のコクを与えます。



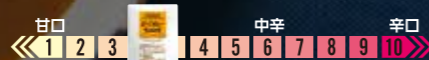
## 甘くするための ベストバランス。

カレーメニューのバリエーションとして甘口カレーも、に欠かすことができません。口当りのやさしさ、まろやささを追求しています。

特に子どもや女性のお客さまのニーズに対応するためかさ、旨味を高めることをポイントに、より味わい深い甘

カラーバンドG 元の辛さ:3

### ビーフカレー ファミリーブレンド



#### 調味バリエーションI 1 2

リンゴ(すりおろし) ④2 ④1  
バナナ(みじん切り) ④2 ④1

■子供向けのまろやかな味になります。

#### 調味バリエーションII 1 2

プレーンヨーグルト ④2 ④1  
ミルクチョコレート(けずり) ④1 ④1

■まろやかでコクのある味になります。

#### 調味バリエーションIII 1 2

リンゴ(すりおろし) ④2 ④1  
はちみつ ④2 ④1

■味わい深いまろやかな味になります。



カラーバンドB 元の辛さ:8

### キーマカレー



#### 調味バリエーションI 6 7

フルーツチャツネ ④2 ④1  
オニオンソテー ④2 ④1

■チャツネと玉ねぎの甘さで本格インドの味になります。

#### 調味バリエーションII 6 7

リンゴ(すりおろし) ④4 ④2  
バター 20g 10g

■“つや”とコクのある味になります。

#### 調味バリエーションIII 5 6

プレーンヨーグルト ④2 ④1  
メイプルシロップ ④2 ④1

■さわやかさと甘味ある口当たりになります。

分量は、全て約1kgに対してです。  
1号缶の場合は記載分量の約3倍にてお使いください。  
※④は大きじ ④は小さじ

カラーバンドC 元の辛さ:8

### スパイシー ビーフカレー



調味バリエーションI 9 10

カイエンペッパー ④½ ④1  
 ■ストレートな辛さがアップします。

調味バリエーションII 9 10

ブラックペッパー ④1 ④1½  
 ガーリックパウダー ④½ ④¾  
 ■より一段とヒリヒリする辛さになります。

調味バリエーションIII 9 10

おろししょうが ④½ ④1  
 ブラックペッパー ④½ ④¾  
 ■もともと含まれているスパイシーな辛さに厚みをもたせます。



カラーバンドB 元の辛さ:8

### キーマカレー



調味バリエーションI 9 10

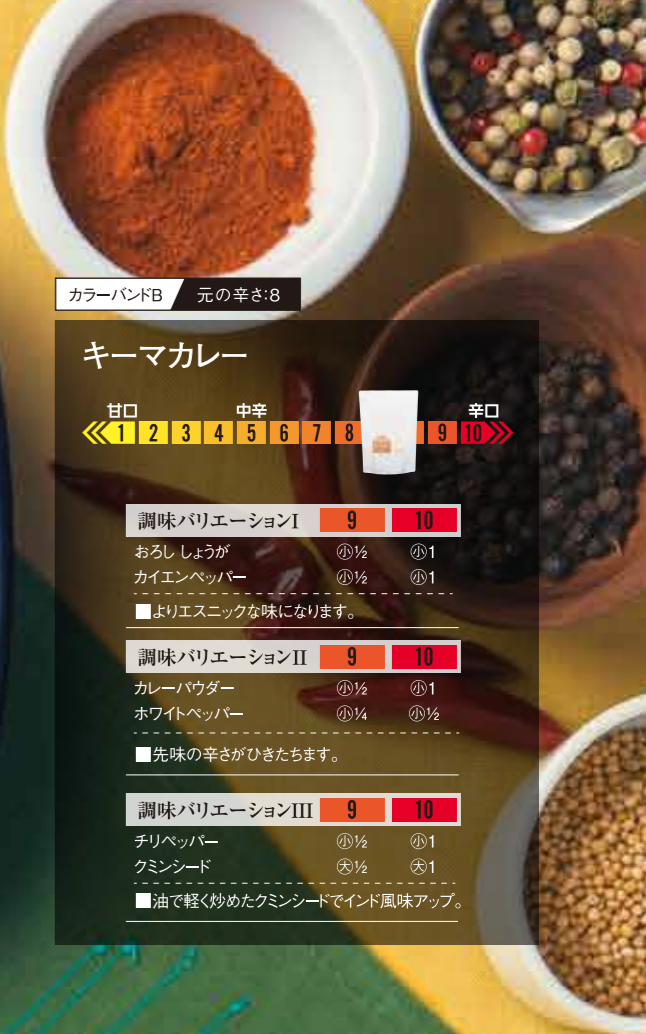
おろししょうが ④½ ④1  
 カイエンペッパー ④½ ④1  
 ■よりエスニックな味になります。

調味バリエーションII 9 10

カレーパウダー ④½ ④1  
 ホワイトペッパー ④¼ ④½  
 ■先味の辛さがひきたちます。

調味バリエーションIII 9 10

チリペッパー ④½ ④1  
 クミンシード ④½ ④1  
 ■油で軽く炒めたクミンシードでインド風味アップ。



## より辛く、よりスパイシーな味に。

ひと口に辛さといっても単に刺激的なだけではカレーの風味を生かし、より豊かな香りとかくを生み出すために、辛さとしては不十分です。ベースとなるそれぞれのカレー複数の香辛料と調味料を少量ずつ組み合わせています。

カラーバンドC 元の辛さ:5

### ビーフカレー シェフスペシャル



調味バリエーションI 7 9

カレーパウダー ④1 ④2  
 チリペッパー ④1 ④1½  
 ■奥深い味わいが体の芯まで熱くさせます。

調味バリエーションII 6 7

ウスターソース ④¾ ④1  
 ブラックペッパー ④1 ④2  
 ■口当たりのよさをそのままに穏やかな辛さの加わったカレーになります。

調味バリエーションIII 7 9

チリペッパー ④½ ④1  
 ■マイルドな味わいの中に辛さを忍ばせます。



カラーバンドG 元の辛さ:3

### ビーフカレー ファミリーブレンド



調味バリエーションI 4 6

カレーパウダー ④1 ④2  
 ブラックペッパー ④½ ④1  
 ■香りをひきたたせより奥深い味わいになります。

調味バリエーションII 4 5

ウスターソース ④1 ④2  
 カイエンペッパー ④½ ④1  
 ■ピリッとした辛さがひきたちます。

調味バリエーションIII 5 6

ホワイトペッパー ④1 ④2  
 ココナッツミルク ④1 ④2  
 おろししょうが ④1 ④2  
 ■マレーシア風の甘辛とピリ辛のバランスになります。

分量は、全て約1kgに対してです。  
 1号缶の場合は記載分量の約3倍にてお使いください。  
 ※④は大さじ ④は小さじ

### お好みの調味料でもう一工夫

甘口、辛口のバリエーションをさらに広げ、お店のオリジナルなテイストをつくるそのカギとなる提案がここにご紹介するアイデアです。いずれも手軽な仕掛けで意外な「かくし味」が生まれ、味の差別化がはかれます。

分量は、全て約1kgに対してです。※⊗は大きじ ⊕は小さじ

#### 04. クリームコーン…⊗4～⊗6

どの製品にも合います。特にインド風カレーは、食感ともにおすすめするバリエーションです。

まろやかな味わいになります。辛味や塩味もおさえられて、味とともに色もソフトになります。軽食やレディースランチ等にお勧めします。



#### 05. 生クリーム…⊗1½～⊗3½

ヨーロッパ風カレーや、シェフスペシャルには多目に、他製品には風味をそこなわないためにも極力ひかえてください。

マイルドな味わいとなります。



#### 06. 赤ワイン…⊗4～⊗4%

ヨーロッパ風カレーに特に向きます。インド風カレーにはあまり風味が合いません。再加熱や、のばす時にお勧めします。

香り(風味)がとても良くなり高級感のあるカレーになります。昼間は量をひかえめに、夜は多めに入れてみるなどではいかがですか。



#### 01. みりん…⊗2%～⊗5½

インド風カレーに良く合います。

風味よくまろやかになります。



#### 02. にんにく(すりおろし)…⊕½～⊕1 (ガーリックオイル)…⊕1～⊕2

どの製品にも合います。

味がしまった感じになります。食欲をそそる香りですが、好き嫌いや時間帯などを考慮して加えて下さい。



#### 03. 日本酒…⊗2%～⊗5½

インド風カレーによく合います。ヨーロッパ風カレーには少なめに。

旨味が増します。また少々甘みも増します。



#### 10. 白ワイン…⊗3～⊗4

どの製品にも合います。

コク、風味が増します。濃度が薄まってしまうので、薄めのものにはひかえめに、再加熱するときなどにお勧めします。



#### 11. オールスパイス…⊕1～⊕2

どの製品にも合います。

コクが増し味に深みが出ます。名前の通りオールラウンドなスパイスなので、これひとつで香りを充分にひき出します。



#### 12. 中濃ソース…⊗2½～⊗4½

ヨーロッパ風カレー、インド風カレー、シェフスペシャル、スパイスビーフには40cc程度、ブレンド30には60cc位を加えることをお勧めします。

少し甘くなりますが、味の幅、厚みが増します。濃度は変わりませんが、少し黒ずみます。



#### 13. ピーナッツバター…⊗1～⊗3½

ヨーロッパ風カレーによく合います。

ピーナッツの香りがほんのりと加わってより深い香りのカレーになります。入れ過ぎるととどくなるのでひかえめに。



### カレー増量テクニック

#### コストダウンの秘増テク

水をはじめ、ブイヨンやじゃがいも、白ワインなどさまざまな材料を加えることによりボリュームアップ。手軽にコストダウンが図れます。

#### 水

1/3～1/2カップ程度加えてのばす。

■1割前後増量

#### ブイヨン

1/2～2/3カップ程度加えてのばす。

■1～2割前後増量(ブイヨンは規定通りにのばしたもの)

#### 玉ねぎ

1/2個分すりおろし、臭みを和らげるためにブイヨンやバター、白ワイン等を適量混ぜ、火にかけてのばす。

#### じゃがいも

1/3～2/3個程度すりおろし、かなり濃度が増す(糊質化)ので水、ブイヨンを1/2～2/3カップ加え、火にかけてのばす。

#### 14. ジャム…⊗1～⊗3½

どの製品にも合いますが、量はひかえめにして他の調味料(味をマイルドにするもの)と組み合わせることをお試下さい。

果物の香りと甘みはつきませんが、辛さは残ったままでピリッと、後から甘みが口の中に残ります。



#### 15. シナモン…⊕½～⊕1½

どの製品にも合います。

ほんのりとした香りが、カレー全体にマイルドな感じを与えます。香りを楽しむカレーとして、バリエーションを増やしてはいかがでしょうか。



#### 16. バニラアイス…⊗1½～⊗5%

インド風カレーに特に合います。またヨーロッパ風カレーや、シェフスペシャルにも多めに、ブレンド30は入れ過ぎると風味を消してしまいます。

ビーフカレーインド風にも合います。色が少々白くなりますが、ソフトな感じになります。味もマイルドな味わいになります。



#### 17. 醤油…⊗1～⊗1½ バター…⊗½～⊗4%

ビーフカレーシェフスペシャルに特におすすめします。ビーフカレーやブレンド30には醤油を少しひかえて、インド風には醤油5ccにバター5gの割合にして下さい。

コクが増します。醤油のクセをバターが包み込んでくれるので、併用すると良いでしょう。醤油は入れすぎに特に注意して下さい。





**01.**  
グラスドビアン

④ $\frac{3}{4}$ ～④ $\frac{2}{4}$   
どの製品にも合います。

味がしまりコクが出て、深い味わいになります。  
オールラウンドな調味ベースとしての使用が可能でカレー以外の煮込み料理にも使えます。



**02.**  
フォンドヴォー

④ $\frac{4}{4}$ ～④ $\frac{5}{4}$   
どの製品にも合います。

味わいの深いカレーになります。濃度が薄くなるため、ブレンド30等濃度のあるものに最適です。



**03.**  
ビーフグレービー

④ $\frac{4}{4}$ ～④ $\frac{5}{4}$   
どの製品にも合います。

コクと旨味が増します。ビーフカレーをのばして使用したいときに最適です。



**04.**  
アメリカンソース

④ $\frac{1}{4}$ ～④ $\frac{2}{4}$   
特に、カレーソース、カレーソースヨーロッパ風に合います。

赤みを増し、エビの香り良いカレーになります。シーフードメニューに最適です。



**05.**  
フュメ・ド・ポワソン

④ $\frac{5}{4}$ ～④ $\frac{8}{4}$   
特に、カレーソース、カレーソースヨーロッパ風、カレーソースインド風に合います。

カレー独特の風味がやや薄れますが味わいが良くなります。シーフードカレーや魚料理のソースに最適です。



**06.**  
デミグラスソース

④ $\frac{3}{4}$ ～④ $\frac{5}{4}$   
特に、スパイシービーフ、ブレンド30、ヨーロッパ風、インド風に合います。

口当たり良く濃度が増し、風味はややかわりますが、スパイスを少々加えてディナーカレー用のブレンドに最適です。



**07.**  
デミグラスソース  
シェフソシエ

④ $\frac{4}{4}$ ～④ $\frac{6}{4}$   
どの製品にも合います。

口当たり良くコクが増し、濃度がやや薄くなるため、濃度のあるものに向きます。カレースープに合います。



**08.**  
和風ソース

④ $\frac{1}{4}$ ～④ $\frac{2}{4}$   
どの製品にも合います。

やや甘くなりコクが増します。野菜カレーを作る際のかくし味としては最適です。塩分の多いソースなので加える分量に注意して下さい。

## Heinz × Heinz

味を知りつくしたハインツの多彩な特殊ソース。

クッキングソースとの組み合わせは、シーフードカレーや野菜カレーなどの具の持味をさらに引き出し、新しい個性豊かなカレーをつくり出します。カレーメニューのラインナップ充実にも活用下さい。

分量は全て約1kgに対してです。1号缶の場合は記載分量の3倍強にてお使い下さい。  
※④は大きじ ④は小さじ



**09.**  
サルサポモドーロ

④ $\frac{4}{4}$ ～④ $\frac{5}{4}$   
特に、インド風に合います。

口当たりのサッパリしたカレーになり、特に洋野菜を使ったカレーに最適です。パスタにかけるソースとしても使えます。



**10.**  
トマトソース

④ $\frac{3}{4}$ ～④ $\frac{5}{4}$   
どの製品にも合います。インドカレーには少なめに

サッパリとして酸味のあるカレーになり野菜カレー、パスタ料理に合います。



**11.**  
トマトピューレ

④ $\frac{4}{4}$ ～④ $\frac{4}{4}$   
どの製品にも合います。

まろやかな味になります。ペーストの場合はあらかじめ同量の白ワインで延ばすとカレーに簡単に馴染みます。



**12.**  
チリソース

④ $\frac{2}{4}$ ～④ $\frac{1}{4}$   
どの製品にも合います。

爽やかな辛味と香りがつきます。エスニック風・メキシコ風カレーに最適です。



**13.**  
トマトケチャップ

④ $\frac{4}{4}$ ～④ $\frac{5}{4}$   
どの製品にも合います。

まろやかな味になります。インド風の場合は味の変化が敏感なので分量に注意して下さい。



**14.**  
ナポリタンソース

④ $\frac{4}{4}$ ～④ $\frac{6}{4}$   
どの製品にも合います。

味が全体に落ち着きコクと酸味、それに甘みも少し増します。



**15.**  
ホワイトソース

④ $\frac{3}{4}$ ～④ $\frac{6}{4}$   
どの製品にも合います。インドカレーには少なめに

辛さを押さえてまろやかな味わいになります。色が白っぽくなりますがクリーミーカレーとの差別化を図れます。



**16.**  
シラチャーソース

④ $\frac{2}{4}$ ～④ $\frac{4}{4}$   
どの製品にも合います。

辛さとともに、ガーリックの味とコクで味わい深いものになります。



# 風味を変える香りのスパイス

**02.**  
オレガノ  
スパイスな辛味がトマト料理によく合い、疲労回復やリラックス効果もあります。

**04.**  
クローブ  
刺激的ですが爽やかなバニラ風の香りと味が特徴で、甘辛両刀使いのフレーバーです。

**06.**  
ディル  
葉はすっきりとした風味ですが、種は幾分刺激的な香りです。後味に辛味を感じます。

**08.**  
キャラウェイ  
香りはやや甘くてさわやかな感じですが、ピリッとしたほろ苦い味がします。

**10.**  
コリアンダー  
甘いマイルドな味が特徴で、かすかな辛味も備えており、セージとレモンをミックスしたような味わいがあります。

**12.**  
カルダモン  
香りはコーヒーとよく似ており、消化を助けるといった働きもあります。

現在、世界には約800種のスパイスが有るといわれていますが、ここでは身近な、そしてカレーにとって特に大切なスパイスを紹介。その特徴を知り、使いこなしていけば、新しいカレーづくりにきっとお役に立ちます。

**14.**  
オールスパイス  
爽やかさと甘味とほろ苦さで、万能スパイスとして幅広く利用されています。

**16.**  
ローレル  
葉全体に強い香りがあり、噛むと苦味があるため、料理にはホールのまま使って香りだけを移し取り去るのが普通です。

**01.**  
バジル  
高貴な香りをもつハーブで、パスタやトマト料理と特に相性がいいです。

**03.**  
ガラムマサラ  
スパイスの混合物の意味。仕上げに使用します。各家庭、レストランでは各自の配合があるそうです。

**05.**  
クミン  
カレーパウダーやチリパウダーに必須の成分で、チーズ菓子、スペイン、メキシコ料理などにもよく用いられています。

**07.**  
スターアニス  
やや苦味、渋味があり、中国料理では重要な香辛料でオリエンタルな雰囲気を出すのに使われます。

**09.**  
フェネグreek  
ほろ苦さと幾分セロリに似た香りが特徴で、カレーには粉末にしたものを用います。

**11.**  
フェンネル  
魚料理によく合い、中国では五香のひとつとして欠かせないスパイスです。

**13.**  
マージョラム  
生の葉はそのままサラダに、刻んでドレッシングに、乾燥させたものはトマトソースなどイタリア料理によく使われます。

**15.**  
セージ  
ヨモギに似た新鮮な強い香りは肉料理によく合いますが控え目な使い方がポイントです。

**17.**  
ナツメグ  
こしょう、シナモン、クローブとともに四大香料のひとつで、スパイスな甘い刺激性的な香りが特徴です。

# 刺激を与える辛さのスパイス

**01.**  
ガーリック  
乾燥して粉末にすると、おだやかな風味だけが残ります。少量使うだけで料理の味をぐっと引き立てます。

**03.**  
レッドペッパー  
(カイエンペッパー)  
カプサイシンが多く含まれており、脂肪の代謝を促進し、体脂肪を燃やし、肉や魚の臭みを抑える働きもあります。

**02.**  
ブラックペッパー  
未成熟の実を採取して乾燥したものです。香り、辛味ともホワイトよりはるかに強く、カレーをはじめ幅広く利用されています。

**04.**  
ホワイトペッパー  
完熟した実を1~2週間水に漬けて発酵させたもので、ブラックとともに最もポピュラーなスパイスです。

**06.**  
ジンジャー  
じわじわと効いてくる辛さを持ち、インドカレーの辛さの主役となっています。

**07.**  
マスタード  
ホワイトとブラックがあり、ホワイトの方が料理の味をより引き締めてくれます。

**05.**  
チリ(赤唐辛子)  
唐から伝わった辛子、ビタミンA、Cが比較的多く含み、消化促進の作用もあります。

# 食欲をそそる色のスパイス

**02.**  
ターメリック  
カレー粉の黄色はこのターメリックから出されます。乾燥した根茎は鮮やかな黄色をしており、ジンジャーのような芳香と少し苦味がかった独特の風味があります。

**01.**  
サフラン  
香味よりも着色性を主体に考えられているスパイスで、昔も今も最も高価な香辛料です。

**03.**  
パプリカ  
黄色以外のカレーをつくる時には、このパプリカを多めに使用すれば赤いカレーになります。

# カレーを もっとおいしくする 8つのヒミツ



## ヒミツ その1 スパイスを焙る

カレーに欠かせないカレーパウダーは、20~30種類のスパイスをブレンドしたもので、製品によってその割合は異なります。用い方には、焙ってから使う場合と、そのままカレーの中に入れる場合がありますが、香り・辛さを出すためには焙ってから用いた方が良いでしょう。



## ヒミツ その2 肉にまぶす

カレーに肉を加える場合には、部位・肉質にかかわらず、塩・こしょうをして強火で一気に焼き上げると、肉汁が外に出なくなるため肉の旨味が逃げません。また、小麦粉とカレー粉を混ぜたものをまぶしてから焼けば、その効果はさらに高く、風味・旨味ともより良くなります。



## ヒミツ その3 しっかり炒める

カレーの自然の甘みは、この玉ねぎを十分に炒めることにより引き出されます。中火で、玉ねぎがアメ色になりとろみがつくまで気長に炒めることが大切です。玉ねぎを焦がすと炭化して苦味が出てくるので、火加減と混ぜ方に注意して下さい。



## ヒミツ その4 米は硬めに炊く

カレーソースの種類にもよりますが、カレー用のご飯は少々水気を少なく、硬めに炊き上げた方がよりカレーをおいしくさせます。日本では粘り気のある米がおいしいとされていますが、カレーには外国のような粘り気のないものが最適です。



## ヒミツ その5 辛さを鎮める

カレーに一番相性がいいのがヨーグルト。酸味が、ヒリヒリした口の中を鎮め、穏やかな口当たりが食後のくつろぎを演出します。また、カレーを辛く作りすぎた時に、仕上げに加えると辛さの緩和剤としても威力を発揮します。



## ヒミツ その6 チャツネを使う

チャツネとは、マンゴー、パパイヤ、ライム、レモンなどをスパイスで煮込んで甘辛く仕上げたもので、なかでも最も広く用いられているのがマンゴーチャツネです。カレーに加えることにより、辛さをやわらげたり、甘味と香ばしさを増すことができます。薬味としても利用できます。



## ヒミツ その7 にんにくの魔力

生のにんにくは強烈な刺激臭と辛味を持ち、料理に独特の風味と旨味をつけます。風味だけつけたい場合には、ホールで使うか、叩きつぶす、あるいは切り口をこすりつける程度に、味をきかせたい場合にはみじん切りにするなど使い分けてください。また、よく火を通したり乾燥させて粉末にすると、おだやかな風味だけが残ります。



## ヒミツ その8 醤油は最後に

醤油は少量用いるだけでも、香り成分により味に変化し、風味よく仕上がります。醤油の豊かな風味は、熱を加えると蒸発してしまうため、カレーに加える時にも、最後に加えて香り成分を逃がさないように用いるのがコツです。



## 01. カレーグラタン



材料 (1皿分) 原価:301円

ハインツ スパイシービーフカレー…200g 白飯……………100g  
 牛肉……………30g 卵……………1個  
 トマト……………50g 溶けるチーズ……………20g  
 ブロッコリー……………30g

### 作り方

- ①牛肉は一口大に切り、茹でておく。トマトはザク切り、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ②スパイシービーフカレーに①を加え温めておく。
- ③耐熱皿に白飯を入れ、②をかけ、卵を落とし、溶けるチーズを散らし、180℃のオーブンで5～8分かけて焼く。

## 02. オムライス カレードリア



材料 (1皿分) 原価:195円

ハインツ ビーフカレーファミリーブレンド…180g 塩、こしょう……………各少々  
 ターメリックライス……………160g バター……………適量  
 卵……………2個 溶けるチーズ……………30g  
 パセリ(みじん切り)……………少々

### 作り方

- ①ボールに卵を割りほぐし、塩、こしょうを加える。
- ②フライパンを火にかけバターを溶かし①を流し入れ、ターメリックライスを加え、オムライスを作り、耐熱皿に盛る。
- ③ビーフカレーファミリーブレンド、溶けるチーズを順にかけ、180℃のオーブンで8～10分かけて焼き、パセリを散らす



## 03. 彩りキーマカレー

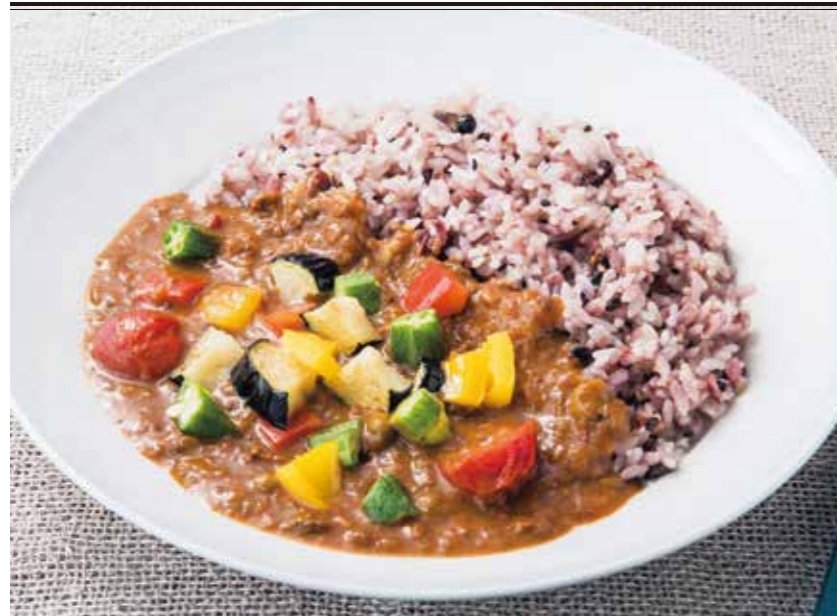


材料 (1皿分) 原価:265円

ハインツ キーマカレー……………180g なす……………20g  
 五穀米……………160g ブチトマト……………1個  
 パプリカ(赤・黄)……………各10g オクラ……………1本  
 揚げ油

### 作り方

- ①パプリカ、なす、ブチトマト、オクラは素揚げし、食べやすく切っておく。
- ②器に五穀米を盛り、温めたキーマカレーをかけ、①を彩り良く散らす。



## 04. 2色カレー



材料 (1皿分) 原価:237円

ハインツ ビーフカレーブレンド30……………160g ターメリックライス……………160g  
 ハインツ ビーフカレーシェフスペシャル……………160g イタリアンパセリ……………少々

### 作り方

- ①器の中央にターメリックライスを盛り、両サイドに温めたビーフカレーブレンド30とビーフカレーシェフスペシャルをそれぞれかけて、イタリアンパセリを添える。

## 05. インドカレー



材料 (1皿分) 原価:337円

ハインツ カレーソース インド風……………180g タンドリーチキン……………100g  
 ガルバンゾー(ひよこ豆)……………30g 鶏もも肉……………2枚(約500g)  
 ナン……………1枚 にんにく・生姜(すりおろし)……………各10g  
 バスマティライス……………80g ハインツ トマトケチャップ……………30g  
 キャロットラペ……………30g オリーブオイル……………30ml  
 人参……………150g 酢……………30ml カレー粉……………5g  
 オリーブオイル……………10ml 砂糖……………5g プレーンヨーグルト……………50g  
 粗びき黒こしょう……………少々  
 サラダ油……………適量 塩……………4g  
 クレソン……………適量

### 作り方

- ①カレーソースインド風とガルバンゾーを合わせ温めて器に盛る。
  - ②器に①、ナン、バスマティライス、キャロットラペ、タンドリーチキンを盛り合わせ、クレソンを添える。
- 【キャロットラペ】  
 ①細切りにした人参に酢、オリーブオイル、砂糖を加え、なじませておく。
- 【タンドリーチキン】  
 ①食べやすく切った鶏もも肉ににんにく、生姜、トマトケチャップ、オリーブオイル、カレー粉、プレーンヨーグルト、塩、粗びき黒こしょうを加えなじませる。  
 ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を入れて焼き色をつけ裏返し、フタをして蒸し焼きにする。



## 06. 地中海カレー



材料 (1皿分) 原価:290円

ハインツ カレーソース ヨーロッパ風……………180g 塩、こしょう……………各少々  
 エビ……………1本 白ワイン……………20ml  
 ムール貝……………1個 白飯……………180g  
 するめいか……………20g パセリ(みじん切り)……………少々  
 タコ……………30g

### 作り方

- ①エビは背わたを取っておく。するめいかは内臓を取り、輪切りにする。タコは乱切りにして、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ②鍋に①、ムール貝、白ワインを入れてフタをし、ワイン蒸しをして取り出す。
- ③②の鍋にカレーソースヨーロッパ風を加え温める。
- ④器に白飯を盛り、③をかけ、②の魚介を添え、パセリを散らす。





## 07.

### カレーうどん



④ カレーソース

材料 (1皿分) 原価:184円

ハインツ ④ カレーソース……………200g 万能ネギ(小口切り)……………1~2本  
 そばつゆ(薄め)……………150ml 温泉卵……………1個  
 豚バラ肉(スライス)……………20g 冷凍うどん……………1玉

#### 作り方

- 1 そばつゆを煮立たせ、一口大に切った豚バラ肉を入れて火を通し、④ カレーソースを加え温める。
- 2 うどんは表示通りに茹でて器に入れ、①をかけ、温泉卵を添え、万能ネギを散らす。

## 08.

### ドライカレー +カレークリーム



カレーソース  
ヨーロッパ風

材料 (1皿分) 原価:227円

ハインツ カレーソース ヨーロッパ風……………180g カキフライ……………2個  
 生クリーム……………適量 サニーレタス・プチトマト……………各適量  
 ドライカレー……………160g

ハインツ  
 カレーソースヨーロッパ風…200g  
 米…2カップ  
 水…2カップ

#### 作り方

- [ドライカレー(炊き上がり約900g)]
- 1 炊飯器に米、水、カレーソースヨーロッパ風を合わせ混ぜ、炊きあげる。
- [カレークリーム]
- 1 カレーソースヨーロッパ風を温め、生クリームを加える。
  - 2 器にドライカレーとカキフライを盛り、①をかけ、サニーレタスとプチトマトを添える。



## 10.

### スープカレー



スーパーバウチ  
カレーソース トマトビュレ コンセントレーテッド  
バイオン

材料 (1皿分) 原価:363円

ハインツ スーパーバウチカレーソース…100g 生姜(すりおろし)…3g カレー粉  
 ハインツ トマトビュレ……………10g コリアンダー……………少々 十小麦粉……………適量  
 ハインツ コンセントレーテッドバイオン…100ml シナモン……………少々 なす……………30g  
 水……………100~200ml クロブ……………少々 ビーマン……………20g  
 玉ねぎ(みじん切り)……………30g ガラムマサラ……………少々 人参……………30g  
 にんにく(すりおろし)……………3g 乾燥バジル……………少々 サラダ油……………適量  
 鶏もも肉(骨付き)…1本 鶏もも肉(骨付き)…1本 玄米ごはん……………180g  
 塩、こしょう……………各少々 揚げ油

#### 作り方

- 1 鶏もも肉は切り込みを入れ塩、こしょうで下味をつけ、カレー粉+小麦粉をまぶしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を焼き、フタをして火を通す。
- 3 鍋にサラダ油、玉ねぎ、にんにく、生姜を入れ、じっくりと炒め、トマトビュレ、スーパーバウチカレーソース、コンセントレーテッドバイオン、水を加え煮立たせ、コリアンダー、シナモン、クロブ、ガラムマサラ、①の鶏肉を加え10分ほど煮込み、最後に乾燥バジルをふり入れて仕上げる。
- 4 なす、ビーマン、人参は、大きめにカットし、素揚げしておく。
- 5 器に③、④を盛り合わせ、玄米ごはんを添える。

## 11.

### ビーフカレー辛口で 「洋食屋さん風カレー」



ビーフカレー  
辛口

材料 (1皿分) 原価:164円

ハインツ ビーフカレー辛口…1パック  
 白飯……………180g

#### 作り方

- 1 器に白飯、温めたビーフカレー辛口をそれぞれ盛る。



## 09.

### ほうれん草 カレー



スーパーバウチ  
カレーソース ベルオルト  
トマトストック

材料 (1皿分) 原価:254円

ハインツ スーパーバウチカレーソース……………150g 玉ねぎ(みじん切り)……………30g  
 ハインツ ベルオルトトマトストック……………50g 鶏むね肉……………100g  
 ほうれん草のビュレ……………50g サラダ油……………適量  
 生姜(すりおろし)……………5g 白飯……………180g  
 にんにく(すりおろし)……………2g ピクルス……………適量

#### 作り方

- 1 鍋にサラダ油、生姜、にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加え炒める。なじんできたら一口大に切った鶏むね肉を加えさらに炒める。
- 2 ①にスーパーバウチカレーソース、ベルオルトトマトストック、ほうれん草のビュレを加えて5~8分煮込む。
- 3 器に②、白飯、ピクルスと共に盛り合わせる。

## 12.

### シーフードカレーで 「エビフライカレー」



シーフードカレー

材料 (1皿分) 原価:371円

ハインツ シーフードカレー……………1パック  
 エビフライ……………2本  
 白飯……………180g  
 福神漬……………適量

#### 作り方

- 1 器に白飯を盛り、温めたシーフードカレーをかけ、エビフライをのせ、福神漬を添える。

