



# カレー風味の オニオングラタンスープ



材料(2人分) 1食・178kcal

- ・玉ねぎ……………1個
- ・フランスパン  
…2枚(1cm幅でスライスしたもの)
- ・バター……………10g
- ・赤缶カレー粉…………… 小さじ1
- ・コンソメ(顆粒)…………… 小さじ2
- ・水…………… 400ml
- ・塩…………… 適宜
- ・ピザ用ミックスチーズ…………… 40g
- ・パセリ…………… 適宜

作り方

- ①玉ねぎは薄く繊維にそって切る。フランスパンはトースターで軽く焼き色をつけておく。
- ②鍋にバターを入れ火にかけて、玉ねぎがあめ色になるまで弱火でじっくり炒める。そこへ、赤缶カレー粉を加えて全体を軽く炒めたら、水と顆粒コンソメを加えて煮込み、塩で味を調える。
- ③耐熱用のスープカップに②を注ぎ、焼いたフランスパンを浮かべて、その上にピザ用チーズをのせる。1人分につき電子レンジ(600W)で1分40秒加熱し、チーズを溶かす。仕上げにパセリを振ってできあがり。



この商品を使って

「赤缶」の呼び名で親しまれてきた日本のカレーのスタンダード。30数種類のスパイス&ハーブを絶妙なバランスで調合し、こだわりの製法で仕上げています。

\*S&B 赤缶カレー粉 37g



カレーの風味が  
食欲をそそります。  
受験生のお夜食  
にもどうぞ!



# シチューミックスの簡単ベジタブルスープ



材料(4人分)

1食・153kcal

- ・シチューミックス(クリーム)(顆粒タイプ)…………… 大さじ6
- ・ハム…………… 4枚
- ・カット野菜(キャベツ・もやし・にんじんなど)…………… 150g
- ・おろししょうが…………… 小さじ1/2
- ・牛乳…………… 200ml
- ・水…………… 300ml
- ・ごま油…………… 大さじ1

作り方

- ①鍋にごま油を熱し、半分に切って細切りにしたハム、カット野菜、おろししょうがを入れ、焦がさないように炒める。
- ②水を加え、沸騰したらいったん火を止めてシチューミックス(クリーム)(顆粒タイプ)を振り入れて溶かす。
- ③再び火にかけ、牛乳を加えてひと煮立ちさせたらできあがり。

この商品を使って

チーズとオニオンのコクのあるクリーミーなシチューが作れます。

\*ハウスシチューミックス(クリーム)(顆粒タイプ) 108g



# 野菜ポトフ



材料(2人分)

1食・160kcal

- ・にんじん…………… 50g
- ・玉ねぎ…………… 140g
- ・大根…………… 40g
- ・キャベツ…………… 140g
- ・じゃがいも…………… 80g
- ・ソーセージ…………… 8本
- ・しめじ…………… 40g
- ・サツマイモ…………… 50g
- ・創味シャンタンDX…………… 少々
- ・水…………… 400cc

作り方

- ①野菜は一口大に適量の大きさに切る。
- ②鍋に創味シャンタンDX、水を入れ、食材もすべて加える。
- ③蓋をして弱火で20分程、煮込めばできあがり。

point

このとき火の通りにくいにんじんやサツマイモを底に入ると味が早く染みるよ!

この商品を使って

ラーメンスープはもとより、チャーハン、中華スープ、八宝菜、餃子、カニ玉、各種炒め物等の味付けに幅広くお使いいただけます。

\*創味 創味シャンタン DELUXE 250g



1月22日カレーの日は、カレーを食べよう!



# カレーで笑顔に Curry Photo Party

あなたの写真を大募集!



## 募集要項

**応募期間** 2018年1月1日(月)～2月22日(木)まで(2月22日消印有効)

**応募方法** ①カレーにまつわる写真 ②掲載時のニックネーム ③簡単なコメント(30文字程度)を添えて、郵送またはメール、Facebook、Instagramにて応募

### 郵便の場合

上記内容を記載し写真を同封のうえ封書にて投函してください。  
〒515-8790 度会郡玉城町長更874  
株式会社ゼロSimple編集部  
「カレーの日」係まで

### メールの場合

パソコン・携帯からメールに上記内容を送信してください。  
uchicurry@z-simple.com

### Facebookの場合

Facebookにログインし、メッセージへ投稿してください。

### Instagramの場合

Instagramにログインし、#Simpleカレー係を付けて投稿してください。

※応募された写真の著作権は(株)ぎゅーとら・ハウス食品(株)・(株)ゼロに帰属します。ご応募いただいたレシピ・写真につきましては上記3社が販促促進等に利用させていただきます。写真の返却はいたしませんので、予めご了承ください。  
※お客様の個人情報は本企画の審査・当選のご連絡・賞品の発送にのみ利用します。個人情報管理担当者：(株)ゼロ

大人も子どもも大好きなカレー。夕食がカレーだった時の嬉しさ、家族で協力し合ってカレーを作る楽しさなど、カレーはみんなを笑顔にしてくれます。そんな素敵な幸せ溢れる、カレーにまつわる写真を大募集。



郵送、メール、Facebook、Instagramより気軽にご応募ください。ご応募いただいた方の中から、抽選で素敵な商品をプレゼント。

※ぎゅーとら、Simpleスタッフによる厳選な審査のうえ、応募いただいた中からそれぞれ「大笑顔賞」1名、「笑顔賞」2名を決定します  
※発表は4月上旬頃、月刊Simple5月号(4月1日発売)、ぎゅーとら店舗等にて行います



ぎゅーとら人気のフリーペーパー  
**トライくんKitchen**  
でも紹介いたします!

「トライくんKitchen」でも「Curry Photo Party」に入賞された写真を4月号で掲載いたします。みなさま、どしどしご応募ください。



※写真は、掲載号ではありません

**BEST 1**  
グランプリ  
**大笑顔賞**  
ハウス食品のカレー商品 + ぎゅーとらの  
ご購入商品券  
**5,000円相当 5,000円分**  
**合計 10,000円分**

**BEST 2**  
グランプリ  
**笑顔賞**  
ハウス食品のカレー商品 + ぎゅーとらの  
ご購入商品券  
**2,000円相当 3,000円分**  
**合計 5,000円分**

みんなのカレーにまつわる写真を送って応募してね!