



日本百年咖哩品牌  
**全新推出**

**全新升級小包裝、輕鬆料理無負擔!**

 **House 好侍 素食咖哩**

# ベジタブルカレー

選用特製咖哩粉，香氣馥郁的日式咖哩



**純素**

辣味等級

1 2 3 4 5

**10盤份**

200公克 烹調示範

- 日本百年第一咖哩品牌  **House 好侍** 推出首支純素素食咖哩。
- 嚴選多種辛香料，**100%** 好侍食品嚴格品質控管。
- 口味溫潤清爽多層次，**大人小孩** 都喜歡的咖哩。
- 只有**台灣** 才能品嚐得到的日式全素咖哩口味。
- 不含**五辛、無蛋無奶** 的純素配方。



## 蔬食咖哩飯

- 材料 (4人份) -

好侍素食咖哩	1/2盒
紅蘿蔔	120g
馬鈴薯	160g
植物油	15g
水	650ml
<b>配</b> 茄子	160g
<b>菜</b> 玉米筍	120g
甜豆莢	80g

## 純素料理

- 作法 -

- 1、將胡蘿蔔、馬鈴薯切成一口大小。
- 2、鍋子熱油後加入「作法1」略炒。
- 3、加入水後，用中小火煮到食材變軟，約15分鐘。
- 4、關火後，加入切碎的「好侍素食咖哩」攪拌融化。
- 5、開小火，一邊攪拌一邊熬煮至適當的濃稠度即完成，約5~10分鐘。
- 6、茄子切成厚片，油炸至熟；甜豆莢及玉米筍用滾水燙熟備用。
- 7、取一盤子盛裝白飯及「作法5」的咖哩。
- 8、擺上「作法6」蔬菜即完成。

調理時間  
約30分鐘





# 番茄堅果咖哩燴飯

純素料理

## - 材料 (5人份) -

好侍素食咖哩	1/2盒
植物油	15g
薑泥	6g
紅蘿蔔碎	30g
剝皮紅椒罐頭	130g
剝皮番茄罐頭	220g
腰果	65g
香菜	20g
鹽	2g
黑胡椒粉	1g
水	880ml

配 菜	青花菜	10朵
	甜椒條	10條
	茄子塊	5塊
	蓮藕片	5片

## - 作法 -

- 1、熱油鍋，以小火爆香薑泥後加入紅蘿蔔碎炒至上色。
- 2、加入剝皮紅椒及剝皮番茄炒至水分略為收乾。
- 3、加入腰果、香菜、鹽、黑胡椒粉及水一同煮至沸騰後，轉小火繼續燉煮約10~15分鐘。(燉煮至蔬菜甜味釋出)
- 4、將「作法3」放入果汁機打成泥狀，再加入鍋內。
- 5、關火，加入切碎的「好侍素食咖哩」，攪拌至溶化。
- 6、開小火一邊攪拌一邊燉煮至適當濃稠度即完成，約5~10分鐘。
- 7、將青花菜用滾水川燙；甜椒、茄子切成條狀炸熟；蓮藕片炸成金黃色備用。
- 8、盛裝白飯及咖哩；並於白飯上方擺上「作法7」蔬菜即完成。

調理時間  
約30分鐘

## 奶素料理

# 野菇咖哩燴飯

## - 材料 (5人份) -

好侍素食咖哩	1格
植物油	15g
洋菇片	40g
香菇片	40g
袖珍菇	40g
杏鮑菇圓塊	70g
醬油	5g
南瓜泥	80g
水	290ml
白飯	200g
鮮奶油	15g
洋香菜碎	少許

## - 作法 -

- 1、熱油鍋，炒洋菇片、香菇片、袖珍菇片及圓塊杏鮑菇至2面呈現金黃色。
- 2、加入醬油、南瓜泥及水一同煮至沸騰。
- 3、關火，加入切碎的「好侍素食咖哩」，攪拌溶化。
- 4、開小火加入白飯，一邊攪拌一邊熬煮約2~5分鐘後，至適當濃稠度，加入鮮奶油拌勻關火。
- 5、盛盤後，撒上洋香菜碎裝飾即完成。

調理時間  
約20分鐘



# 咖哩腐皮餃

純素料理

## - 材料 (10顆) -

好侍素食咖哩	1格
紅蘿蔔丁	50g
馬鈴薯丁	50g
植物油	15g
薑泥	4g
香菇丁	60g
杏鮑菇丁	60g
毛豆	50g
白胡椒粉	0.5g
水	125ml
腐皮	50g

## - 作法 -

- 1、先將紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁用滾水煮熟備用。
- 2、加油熱鍋後，先爆香薑泥，再將菇類加入炒至上色。
- 3、加入毛豆、「作法1」和白胡椒粉拌勻後，加入水煮至沸騰。
- 4、關火後加入切碎的「好侍素食咖哩」攪拌至溶化。
- 5、開小火一邊攪拌一邊熬煮至適當濃稠度即完成，約5~10分鐘。
- 6、將腐皮剪成適當的長方形大小，包入30g的餡料，對角摺成三角狀，重複此動作，一直對角摺到尾以水封口。
- 7、以170°C油鍋炸2~3分鐘至金黃酥脆即完成。

調理時間  
約40分鐘



## 好侍素食咖哩

純素



內容量	200g (約10人份)
單箱量	10入 x 6
賞味期限	1年6個月

台灣 總代理進口商

House 好侍

台灣好侍食品股份有限公司

104台北市中山區中山北路二段114號9樓

TEL // 02-25677606 FAX // 02-25675855

www.housefoods.com.tw

