

電子レンジで  
そのまま  
温めOK!



チャンカレ  
ガーリックと  
プルーンの  
カナッペ

パクっとかわいいフィンガフードに。  
おつまみや、前菜、おやつ、に。  
お好みで、半熟卵をのせても、good!

レシピ考案者：TMK キッチンサロン 河除 真琴さん



🍴 材料 (10 個分) 🍴

チャンピオンカレー (中辛) …	50g
じゃがいも ……………	1個
にんにく ……………	1片
塩 ……………	少々
プルーン ……………	2粒
オリーブオイル ……………	少々
マスカルポーネ ……………	25g
メイプルシロップ…………	少々
クラッカー ……………	10枚
ミント…………	数枚

🍳 作り方 🍳

- 1 少量のオイルでフライドガーリックをつくり、じゃがいもをゆでマッシュする。  
↓
- 2 チャンピオンカレー中辛を①と合わせ、刻んだプルーン、塩で味を整える。  
↓
- 3 クラッカーに②をのせマスカルポーネ、プルーン、ミント最後にメイプルシロップをかけ完成。

いろんな食べ方ができる、  
おうちでチャンピオン!

