



岸朝子  
の一言

甘みが持ち味のキャベツを  
たまねぎ、にんじんと一緒に、  
最近流行のカレー鍋で充分にいただきます。

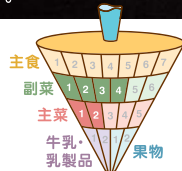
# キャベツたっぷり カンタンさっぱりカレー鍋

材料  
4人前

キャベツ…700g  
たまねぎ…250g  
にんじん…50g  
豚肉(しゃぶしゃぶ用)…200g  
カレー粉…大さじ1  
酒…1/2カップ  
酢…1/4カップ  
水…1カップ  
塩…小さじ1.5  
こしょう、サラダ油…適量

作り方

- ① キャベツはザク切り、たまねぎは縦半分から薄切り、にんじんは薄い短冊切りにする。豚肉は半分に切る。
  - ② 大きめのフライパンにサラダ油適量を熱し、①をしんなりするまで炒める。(量が多いので、野菜を少しずつ加えていくとよい)
  - ③ ②にカレー粉、塩を加え、さっと混ぜ合わせる。
  - ④ 深めの鍋に③と豚肉を交互に重ねていき、酒、酢、水を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にする。
  - ⑤ 豚肉に火が通ったら 塩・こしょうで味を調える。
- ☆ 食べた後に残った煮汁で、そうめんやうどんを加えて煮るとおいしく、さらに煮汁も残さず食べられます。



食事バランスガイド

副菜: 4つ 主菜: 2つ

つ(SV)は1人分