

キャベツ



葉の緑が濃くて、みずみずしくつやのあるものが新鮮です。長期保存するには、芯をくりぬき湿らせた新聞紙でくるんで冷蔵庫へ入れてください。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



キャベツと鶏のカレーぽん炒め

調理時間

10分以内

1人分

360kcal

キャベツと鶏のカレーぽん炒め

調理時間

10分以内

1人分

360kcal

【材料/2人分】

鶏もも肉……………1枚

キャベツ……………1/4個

にんじん……………30g

① ミツカン 味ぽん®……………大さじ2

② カレー粉……………小さじ1

サラダ油(炒め用)……………大さじ1

【作り方】

① 鶏もも肉は一口サイズに切る。キャベツは太めのせん切りにする。にんじんは細切りにする。

② ①は混ぜ合わせておく。

③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から入れ炒める。火が通ったらキャベツとにんじんを炒める。

④ 仕上げに②を入れ、全体に味が絡むようにサッと炒める。