

チカラ

春キャベツの力



春キャベツは、冬キャベツに比べ、ビタミンCとβ-カロテンが豊富です。ビタミンCには美肌効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



春キャベツまるごとカレー

調理時間
約45分

1人分
482kcal

春キャベツまるごとカレー

調理時間
約45分

1人分
482kcal

【材料/4人前】

ハウス きわだちカレー〈コクがきわだつ中辛〉
.....1袋(155g)
豚ばら肉薄切り.....250g
春キャベツ(小さめのもの)・・1個(800g)
玉ねぎ.....中1個(200g)
サラダ油.....大さじ1
水.....350ml

【作り方】

- ① 豚肉は5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。キャベツは4等分に切り、葉の間に豚肉をはさむ。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ①のキャベツを並べて入れ、水を加えてふたをし沸騰したらあくを取り、キャベツがしんなりしてくるまで弱火で約20分煮込む。
- ④ いったん火を止め、キャベツのかたまりをくずさないように1～2個取り出し、空いたスペースにカレールウを入れてよく溶かす。
- ⑤ 再び火にかけひと煮立ちさせた後、取り出したキャベツを戻して、弱火でキャベツのまわりを時々かき混ぜながら約5分煮込む。