

チカラ キャベツの力



キャベツの大きめの葉2~3枚で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復に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!



キャベツとシーフードのカレー

調理時間
15分

1人分
483kcal

キャベツとシーフードのカレー

調理時間

15分

1人分

483kcal

【材料/5人前】

キャベツ	300g
シーフードミックス	200g
バター	10g
水	650ml
S&B ゴールデンカレー	1/2箱(99g)
白米	適量

【作り方】

- ①キャベツはひと口大に切ります。
- ②フライパンにバターを熱し、キャベツとシーフードミックスを炒め、水を加えてひと煮立ちさせます。
- ③いったん火を止めて「S&B ゴールデンカレー」を割り入れ、よく溶かします。再びひと煮立ちさせ、白米と共に器に盛ります。