

新キャベツの カレー蒸し煮



食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング[®]48

やさしお
ベジ増しレシピ

野菜 約60g

新キャベツ
しめじ

1人分

エネルギー：26Kcal

食塩相当量：1.1g

【材料（2人分）】

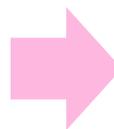
新キャベツ	100g
しめじ	20g
ベーコン	10g
水	100ml
洋風スープの素	1/2個
カレー粉	小さじ1/4

【作り方】

1. キャベツは2cmの色紙切りにする。しめじは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋に分量の水と洋風スープの素を入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。ある程度火が通ったらカレー粉を加え、よく混ぜてすこし煮てから火を止める。

※パセリのみじん切りをふっても。

※ベーコンの代わりにさばの水煮を入れてもおいしい。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

