



芽キャベツの 彩りドライカレー

甘みの中にほのかな苦さ～芽キャベツレシピ①

芽キャベツの彩りドライカレー

材 料 (2人分)

芽キャベツ…………… 8個
豚ひき肉…………… 150g
赤・黄・橙パプリカ…適量
コーン缶…………… 80g
ご飯…………… 2 膳
にんにくチューブ…… 3 cm
しょうがチューブ…… 2 cm
サラダ油…………… 大さじ1
★カレー粉…………… 大さじ1
★しょうゆ…………… 大さじ1
★ケチャップ…………… 大さじ1
★ウスターソース…大さじ1/2
★こしょう…………… 少々
★だしパック(中身)… 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- ① 芽キャベツの根元に十字の切り込みを入れて、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ600W・2分加熱する。粗熱が取れたら半分に切る。
- ② パプリカは1cm角に切り、コーン缶は水切りし、★を混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉・にんにく・しょうがを入れて、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③にパプリカ・コーン缶・芽キャベツ(半分)を入れてサッと炒めて、★を加えて炒め合わせる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかけて残りの芽キャベツをのせてできあがり♪

コッ・ポイント

- 芽キャベツは根元に切り込みを入れることで火が通りやすくなります。
- 芽キャベツは半分は炒めて、半分は最後にのせて彩りも食感の違いも楽しめます。
- 味つけはお好みで調整してください。