

キャベツのカレー炒め

20 kcal 蛋白質 1g 塩分 0.1g

美味しく減塩のコツ！

熱いうちに混ぜ合わせることで、カレー粉の香りが出てきます。カレー粉は加熱しすぎると苦みになるので注意しましょう。



写真中央

材料（1人分）

キャベツ	50g
ニンジン	10g
カレー粉	0.1g
塩	0.05g
マイタケ	15g
サラダ油	0.5g

作り方

- 1 キャベツ、ニンジンは千切り、マイタケは房に分ける。
- 2 サラダ油をしいたフライパンにキャベツ、ニンジンを入れ加熱、塩を加えて炒める。
- 3 水分がほぼ飛んだところへカレー粉を加え、軽く炒める。
- 4 トースターでグリルしたマイタケを添えて完成です。

♪時短レシピ♪

キャベツ・ニンジン・マイタケを耐熱ボウルに入れ、軽くラップし、電子レンジ600W2分過熱後、熱いうちに調味料を入れて混ぜ合わせると完成です。