

手作り野菜カレー

豊岡でとれる食材で簡単クッキング



たじまピーマン

色が濃く、やわらかく、とても肉厚です。多くのビタミンが含まれており、加熱しても栄養価が変化しにくいので、炒め物にして食べても多くのビタミンが摂取できます。



エネルギー 163kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

・豚もも肉(薄切り)	120g
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	1/2本
・かぼちゃ	100g
・ピーマン	1個
・じゃがいも	小1個
・りんご	1/4個
・サラダ油	大さじ1
・カレー粉	小さじ1
・トマトケチャップ	大さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・固形ブイヨン	1個
・水	2カップ

〇 作り方

- ① 豚肉は1cmの長さに切り、カレー粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎ・にんじん・かぼちゃは、1～2cmの角切りにする。
- ③ ピーマンは種を取り除き、1cmの角切りにしてゆでる。
- ④ 熱した鍋にサラダ油を入れ、①②を炒める。
- ⑤ 水とブイヨン、ケチャップを加え、約20分弱火で煮込む。
- ⑥ 皮をむいたりんごとじゃがいもすりおろし、鍋に加える。
- ⑦ トロミがいたら、③を加え、しょうゆで味を調える。

調理ポイント

野菜の甘みが引き立つ1品。ピーマンは、ゆでてから使うと苦みが少なくなります。



サワーキャベツ

豊岡でとれる食材で簡単クッキング

神鍋キャベツ



葉の巻きがしっかり詰まっていて、ずっしりと重く、シャキシャキ感たっぷり。やわらかくてサラダに向くのはもちろん、火を通すと甘みが増すのが特徴です。

★電子レンジクッキング★



エネルギー 22kcal 塩分 0.4g

材料(2人分)

- ・キャベツ 200g
- ・水 大さじ2
- ・塩 少々
- ・酢 小さじ2
- ・顆粒中華スープ 小さじ1/2

○ 作り方

- ① 耐熱容器に、ざく切りにしたキャベツと水大さじ2を入れる。
- ② ラップをして、電子レンジ（600w）で約2分加熱し、汁気をきる。
- ③ 塩・酢・顆粒中華スープを加え、軽く混ぜ合わせて味を調える。

調理ポイント

簡単に短時間で作ることができます。加熱をすることで、キャベツの甘みが引き立ちます。