



食改さんのおすすめレシピ



春キャベツとソーセージのカレー蒸し煮

材料（4人分）

キャベツ	400g（8枚）	
たまねぎ	200g（1個）	
ウインナー	6本	
A	お湯	大さじ4
	カレー粉	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ2/3
	コンソメ（粉）	小さじ1/2

作り方

- ①キャベツは5～6cmの長さに切り、幅1cmに切る。たまねぎは縦に5mm幅に切る。ウインナーは浅い切り込みを3本斜めに入れる。裏側にも同様に切り込みを入れる。
- ②大きめの耐熱容器に①を入れ、Aを合わせて加えてからめる。
- ③②にふんわりラップをして、電子レンジ（600w）で4分程度加熱する。ラップをしたまま1.～2分程度おき、味をなじませる。

ポイント

- 電子レンジを使って手早く作ることができます。
- スパイシーなカレーの香りで食欲UP！

栄養価（1人分）

エネルギー	127kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	6.9g
食塩相当量	1.6g

野菜量
150g

