

カレー粉を使うと
減塩効果も!!



キャベツのさっぱり ポークカレー

カレールウを使わずにカレー粉で作ることで
軽やかな食べ心地のカレーです♪


… 材料 2人分 …

• キャベツ	100g	B	• 粒マスタード	大さじ2
• まいたけ	40g		• 中濃ソース	大さじ1
• 小松菜	50g		• 砂糖	小さじ1.5
• 豚肉こま切れ	150g		• カレー粉	大さじ1
• 玉ねぎ	100g		• サラダ油	大さじ1
• トマト	100g		• 塩	小さじ1/3
• ごはん	300g			

- A
- しょうがすりおろし 小さじ2
 - にんにくすりおろし 小さじ1



… 作り方 …

- 1 キャベツと小松菜はザク切り、まいたけは食べやすい大きさに分ける。トマトは角切り、玉ねぎはスライス、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にサラダ油と玉ねぎを入れ、色が変わるまで炒める。
- 3 ②にトマトとAを加え中火にし、トマトをつぶしながら炒め、ペースト状になったらカレー粉と塩を加えさっと炒める。
- 4 ③にキャベツ、小松菜、まいたけを加え、しんなりしたら豚肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 5 水300mlとBを加えて混ぜ、煮立ったら蓋をして弱火で10分ほど煮る。

～ 胃や腸をいたわる野菜が主役のカレー ～

今月のレシピの材料であるキャベツや玉ねぎは、消化のよい野菜と言われています。生のまま食べるよりは、加熱した料理の方が胃腸に負担がかかりません。トマトも皮を取り除くことで、消化がよくなります。豚肉も脂身が多いものは消化が良くありませんので、胃や腸が疲れている時は赤身がおすすめです。