


白菜の甘みたっぷりのカレー

 調理時間 25 分



材料 6 皿分

ハウス バーモントカレー＜中辛＞230g	1/2 箱(115 g)
豚肉(ばら)	200 g
白菜	約 1/8 個(400 g)
えのきたけ	1袋(100 g)
水	400ml

作り方

- (1) 豚肉は一口大に切る。白菜は芯の白い部分は1cm角に切る。葉の部分はざく切りにする。えのきたけは半分の長さに切り、小房に分ける。
- (2) しっかりふたのできる厚手の鍋に(1)の白菜の芯、えのきたけ、豚肉、白菜の葉の順に重ね、ふたをして、弱火～中火で約10分蒸し煮する。
- (3) 白菜から水分が出て豚肉に火が通ったら、水をたす。沸騰したらいったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮込む。

ワンポイントメモ

- * 白菜の芯は、繊維が多いので細かく切ることで食べやすくなります。
- * 白菜によって出る水分が異なりますので、加える水の量は調整してください。
- * えのきたけは、あらかじめ切って保存袋に入れて冷凍しておいたものを使用してもよいでしょう。

注意事項

- * 栄養価にごはんは含みません。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	1422	42.0	112.7	71.3	12.4
1皿分	237	7.0	18.8	11.9	2.1