



※写真はイメージです。

旬の春キャベツをまるごといただきます！ 春キャベツまるごとカレー

材 料（6人分）

| | |
|--------------------------------|-----------|
| ハウス パーモントカレー<中辛> (カレールウ) | 230g |
| | 1/2箱 |
| 豚肉バラうす切り | 約300g |
| | |
| 春キャベツ | 1個(1000g) |
| 玉ねぎ | 中1個(200g) |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 水 | 3カップ |

作り方

1. 豚肉バラうす切りは5cmの長さに切る。玉ねぎはうす切りにする。キャベツは4等分に切り、葉の間に豚肉をはさむ。
2. 大きめの鍋にサラダ油を熱し、1の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
3. 1のキャベツを並べて入れ、水を加えて蓋をし、沸騰したらアクを取り、キャベツがしんなりするまで弱火で約20分煮込む。
4. いったん火を止め、キャベツのかたまりをくずさないように1～2個取り出し、空いたスペースにカレールウを割り入れて溶かす。
5. 取り出したキャベツを戻して、再び弱火でキャベツのまわりを時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。