



4人分の材料

[具材]

キャベツ	1/2玉	★	料理酒	大さじ1
豚ひき肉	240g		ケチャップ	大さじ1
たまねぎ	1個		味噌	大さじ2
トマト(中)	3~4個		にんにくチューブ	小さじ1/2
カレー粉	大さじ2~3		はちみつ	大さじ1
塩	小さじ1/2		(トマトの酸味がある場合はお好みで)	
オリーブオイル	小さじ2			

キャベツとひき肉のキーマカレー



①キャベツとたまねぎを荒みじん切りにする。



②トマトを沸騰したお湯に入れ皮がむけるまで茹でる。



③トマトを冷水に入れ、皮をむき、細かく切る。



④調味料★を混ぜておく。

⑤熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、透明になるまでたまねぎを炒める。

⑥ひき肉を入れ、軽く炒めた後、カレー粉、塩を入れ、馴染んだら、キャベツを入れしんなりするまで炒める。

⑦トマト、混ぜておいた調味料★を入れ、蓋をして約5分煮込む。

⑧最後にお好みではちみつを入れ完成。



今月のレシピ キャベツとひき肉のキーマカレー

今月のレシピ

【1人分488キロカロリー 塩分1.4g】
【アレルギーなし】



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 63



佐藤白彩さん【15区】
和香菜さん
穂乃香さん

南幌産のキャベツを使った、キャベツとひき肉のキーマカレーを紹介します。今回はカレールーも水も使用していませんので、素材の旨味を味わうことができます。トマトの甘みではちみつの量を調整しましょう。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

カレールーを使わず、野菜をたくさん使ったキーマカレーを作って頂きました。ルーを使わないため、小麦・バター(乳)が入らずアレルギーの方にも食べていただけます。また、減塩のため、カレーを食べないようにしているという方にもおすすめです。冷蔵庫にある野菜も入れてアレンジしてみてください。

nanporo club からポイント!

具材は大きすぎず小さすぎず、食感を残す程度にしましょう。



広報なんぽろ

平成29年10月号
(通巻659号)

〒069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株) 組合印刷
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp