

# 野菜のカレー風味

調理時間

15分

副菜



材料：2人分

赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/4個
カレー粉	小さじ1/3
顆粒コンソメ	小さじ1
水	大さじ2強
塩、コショウ	各少々

エネルギー

25 kcal

タンパク質

0.8 g

脂質

0.2 g

食物繊維

1.1 g

食塩相当量

0.9 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課  
千歳市食生活改善協議会

## 具材を切る

パプリカはヘタと種を取り細切りに、キャベツは一口大に、玉ねぎは薄切りにする。

ボウルにカレー粉、コンソメを入れて、水を少しずつ加えながらよく混ぜる。

## レンジ加熱

耐熱容器に野菜を入れて、混ぜ合わせた調味料を回しかけてラップをする。

電子レンジ500wで約10分加熱して、野菜が柔らかくなったら混ぜ合わせる。

## 仕上げ

塩、コショウで味を調べて、器に盛り付ける。