

## \* 菜花の和風カレー煮 \*



### 栄養価

エネルギー：72kcal 塩分：0.5g

### 材料（2人分）

菜花：60g  
たまねぎ：40g  
にんじん：20g  
厚揚げ：50g  
だし汁：150ml  
しょうゆ：小さじ1  
みりん：小さじ1  
カレー粉：小さじ1/2

### 作り方

- ① 菜花は下茹でし、長さ3cm程度に切る。
- ② たまねぎは幅を半分にし、厚さ5mm程度に切る。
- ③ にんじんは短冊切りにする。
- ④ 厚揚げは2cm大の色紙切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁とたまねぎとにんじんを入れて火にかける。
- ⑥ 煮立ったら、厚揚げとしょうゆ、みりん、カレー粉を加える。
- ⑦ 仕上げに菜花を加えてひと煮たちさせる。

### ポイント

菜花は、ビタミンCや葉酸、ビタミンKなどビタミン類を豊富に含みます。おひたしやサラダ、いためものなど、様々な料理に活用できます。だしとカレーの風味を利用し、塩分控えめの味付けです。