

キャベツバーグカレー

●材料● (4人分)

- ・キャベツ 1/2 個
- ・バター 大さじ1
- ・玉ねぎ 3/4 個
- ・人参 1/4 本
- ・パン粉 2/3 カップ
- ・牛乳 適量
- ・合びき肉 300 g
- ・卵 1 個
- ・塩 少々
- ・ナツメグ 少々
- ・オクラ 4 本
- ・うずらの卵 4 個
- ・しめじ 1/2 パック
- ・ねぎ 1/2 本
- ・水 600ml
- ・ひよこ豆 1 袋
- ・カレールー 1/2 箱



- ・牛乳 50ml
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・ミニトマト 2 個
- ・乾燥パセリ 適宜
- ・人参 適宜

●作り方●

- ①キャベツの中をくりぬく。
- ②オクラとうずらの卵をゆで、うずらの卵の殻をむく。
- ③玉ねぎ、人参をみじん切りにし、バターで炒める。
- ④パン粉を牛乳適量でふやかす。
- ⑤合びき肉、卵、塩、ナツメグ、③④を合わせてこねる。
- ⑥①の中に⑤、②を入れて、キャベツの上からたこ糸でしばる。
- ⑦くし切りにした玉ねぎ、しめじ、ななめ切りしたねぎをゆでる。
- ⑧フライパンの中に⑥⑦、水を入れて煮込む。
- ⑨ひよこ豆、きざんだカレールー、牛乳 50ml を入れてさらに煮込む。
- ⑩ルーがとけたら、トマトケチャップ、オイスターソースを入れる。
- ⑪キャベツを取り出して、ケーキのように切って盛り付ける。
- ⑫ミニトマト、乾燥パセリ、ゆでた人参を添える。

●ポイント●

- ・カレーは、食欲のない暑い夏でも食べられ、健康にも良いです。
- ・カレーの具材には、たんぱく質が多いひよこ豆、ストレスから体を守るしめじ・ねぎを使用しました。
- ・キャベツの中にひき肉・オクラ・うずらの卵を入れて、切り口も楽しめる、ケーキ風カレーにしました。