

こども達の大好きなカレー味でマリネを食べやすく

キャベツのカレーマリネ

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

	キャベツ	1/6 個
	にんじん	1/5 本
	だし汁	大さじ 3
A	酢	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	カレー粉	少々
	塩	少々



【 作り方 】

- ① キャベツは食べやすい大きさに、にんじんはせん切りにし、下ゆでしておく。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして①を入れ、味を含ませる。
※冷めると味がよくしみます。

<電子レンジで作ろう>

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 耐熱容器にキャベツとにんじんを入れ、ふんわりラップをし、600W で 4 分加熱する。
- ③ しっかり水気を切り、A を加え、再び 600W で 1 分加熱する。