

料理名		アフリカ風 <sup>ぶう</sup> キャベツカレー	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○キャベツ	1/2玉	① にんにく、たまねぎはみじん切り、キャベツ、トマトはざく切りにする。 ベーコンは、短冊切りにする。 ② 鍋にサラダ油とにんにくを入れて、弱火にかけ、香りを出す。 ③ たまねぎ、ベーコンを入れ、軽く炒める。(中火) ④ キャベツ、トマト、コンソメを入れ、蓋をして蒸し煮にする。(中火) ⑤ 時々全体を混ぜ、野菜から水分が出て、しんなりしたら火を止める。 ⑥ カレー粉を入れ、塩で味をととのえる。 ⑦ ごはんと共に盛り付け、汁も一緒に入れ、ごはんにかけて食べる。 お好みで辛味(タバスコ等)をかけてもよい。	
○たまねぎ	1個		
○トマト	3個		
○にんにく	2片		
ベーコン	100g		
コンソメ	4.5g		
カレー粉	小さじ1.5~		
塩	少々		
サラダ油	大さじ3		
ごはん	適量		
(お好みで)チリパウダーやタバスコ			



備考<出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について>

日本で手に入る食材で、現地の味を再現しました。  
 野菜がたくさん食べられます。  
 トマトが手に入りにくい時は、トマト缶の実を使用しても美味しく出来ます。

○かながわ産食材です。