

【キャベツとリンケツのカレー炒め】

材料：キャベツ 40g、たまねぎ 8g、にんじん 4g、リンケツ 10g、カレー粉 0.1g、醤油
少々、塩少々、なたね油

作り方：①キャベツは短冊切り、たまねぎはくし切り（薄く切る）、にんじんは千切りにする。リンケツは斜め切りにする。

②フライパンに油をひき、たまねぎ、にんじん、きゃべつを炒める。塩を少々入れる。リンケツも加え炒める。野菜が柔らかくなったら、カレー粉をふり入れる。醤油を少々加え、味を調える。

