

# 泉州キャベツと豚肉の団子カレー鍋



豚肉とキャベツ・たまねぎとカレーとの相性は抜群と思います。

シチュー粉を入れることによりマイルドに仕上がります。



レシピ作成者

浦山 正徳 (春帆桜 阿倍野店)

## 材 料 (3～4人分)

メイン食材：泉州キャベツ 1/4 個

サブ食材：豚ミンチ 125g、  
たまねぎ 1/2 個

調味料等：団子：A (全卵1/2個、おろし  
しょうが4g、片栗粉  
10g、淡口醤油小さじ  
1/2、みりん小さじ1/2、  
砂糖小さじ1/2、塩少々)  
かつお出汁1,080ml：  
B (カレー粉90g、シ  
チュー粉18g、淡口醤油  
小さじ1、みりん小さじ1)

野菜量： 88g

## 作り方

- ①豚ミンチにAを合わせよく混ぜる。
- ②鍋で出汁を沸かし、淡口醤油を少し入れ、湯の中に丸に取ったミンチを入れ団子とする。
- ③キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ④出汁にBを入れ、カレー鍋の出汁とします。
- ⑤たまねぎは少し大きめのくし形に切り、色が付かないくらいにさっと素揚げする。
- ⑥鍋にカレー鍋の出汁を入れ、②、キャベツ、たまねぎを入れ、火が通ったら完成です。

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	265kcal	脂 質	14.8g	食塩相当量	3.5g
たんぱく質	10.6g	炭 水 化 物	21.9g		

