

副菜

キャベツのサブジ風

～超簡単！カレー味の炒めもの～



「サブジ」はインド料理で、野菜をスパイスで炒めたり、蒸したりすることを言うっちい！

1/3 量の栄養価 エネルギー 130kcal たんぱく質 5.8g 食塩相当量 0.5g

材料(作りやすい分量)

キャベツ	1/4 個(300g)
ツナ缶(油漬け)	1 缶
カレー粉	小さじ 1
*お子さんに合わせて調整しましょう	
しょうゆ	小さじ 1
オリーブ油	大さじ 1

作り方

- 【1】キャベツは食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。ツナは汁を切っておく。
- 【2】フライパンでオリーブ油を熱し、【1】を加える。
- 【3】ツナとカレー粉を加えたら蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら、しょうゆを加える。



お手伝いポイント

キャベツを手でちぎる