

## キャベツとしめじの カレー蒸し

副菜



### 📌ポイント 🕒

カレー粉で風味・味付けのアクセントに！  
簡単に野菜をたくさん食べることができます。

1人当たり

エネルギー：27kcal

塩分：0.4g

### 【材料 4人分】

- ・キャベツ 大 1/4 個 (250g)
  - ・しめじ 1/2 パック (50g)
  - ・水 大さじ 3 (45mL)
  - ・バター 5g
  - ・カレー粉 小さじ 1
  - ・塩 小さじ 1/3
- A {

### 【つくり方】

- ① キャベツはくし型に2等分する。  
しめじはほぐす。
- ② 鍋にキャベツ、しめじ、Aを入れてふたをし、中火にかけて10分蒸し煮にする。

よくかんで元気よく過ごしましょう！

よくかむことで、脳への血流が良くなり、子どもは脳の発達に、大人は物忘れの予防につながります。よくかむコツは、飲み物で流し込まないことです。また、かみごたえのある食べ物は、ひと口30回かむことを目安にしてみましょう。