

2025年2月号



【料理名】キャベツとハムのチーズカレー重ね蒸し（左）

【主材料】（2人分）

キャベツ……2枚

ハム……2枚

A 粉チーズ……小さじ1

A カレー粉……小さじ $\frac{1}{4}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{6}$

【作り方】

1. キャベツは芯を除き、4等分に切る。キャベツ2切れにハム1枚をのせ、Aを半量ずつふってキャベツ2切れではさむ。同様にもう一つ作って重ね、食べやすい大きさに切る。
2. せいろにセットしたオーブン用シートの器に①を並べ入れる。

【料理名】かぶのアンチョビー蒸し（右）

【主材料】（2人分）

かぶ……2個

アンチョビー（フィレー）……1枚

にんにく（薄切り）……2枚

レモン（輪切り）……1枚

A レモン汁……小さじ $\frac{1}{2}$

A オリーブ油……小さじ1

A 塩、こしょう……各少々

【作り方】

1. かぶは皮をむいてくし形に切る。
2. アンチョビーはたたき、にんにくはみじん切りにし、レモンはいちょう切りにしてAと混ぜ合わせ、①を加えてざっくりとあえる。
3. せいろにセットしたオーブン用シートの器に②を入れる。

※鍋にたっぷりの湯を沸かし、蒸気が上がった鍋にせいろをのせ、ふたをして中火で6分ほど蒸す。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きま

す)。

- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。