



家族で楽しむおいしい一皿



簡単レシピで春野菜を楽しもう!



スパイスの香りが
食欲そそる

春キャベツと新ジャガイモの ごまサブジ (インド風蒸し炒め)

材料 (4人分)

キャベツ	300g
新ジャガイモ	300g
オリーブ油	大さじ1
ニンニク (みじん切り)	1片 (5g)
カレー粉	小さじ1
チリパウダー	適量
塩	小さじ1/2
水	大さじ1
白ゴマ	大さじ1

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。新ジャガイモは皮をむき1cm角に切り、水にさらして水気を切っておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たらキャベツと新ジャガイモ、カレー粉、チリパウダー、塩、水を入れて混ぜ、ふたをして5分ほど加熱する。新ジャガイモに火が通ったら白ゴマを混ぜ入れて出来上がり。

アレンジ

- キャベツや新ジャガイモを冷蔵庫に残った野菜に替える
- 春巻きの皮で巻いて揚げる

ポイント

難しいコツなく作れるインドの家庭料理です。インドではクミンシードを使いますが、白ゴマで代用して和風にアレンジしています。