

発酵玄米と3種の豆のベジタブルカレー



【材料（1人分）】

オクラ……………1本
ブロッコリー…………… 10g
赤パプリカ……………2g
黄パプリカ……………2g
発酵玄米（16穀米でも可能）・ 100g
カゴメ 3種豆のベジタブルカレー…… 1P
レッドキャベツのピクルス…………… 20g

<レッドキャベツのピクルス>

紫キャベツ（1cm幅カット）……………20g
オリーブオイル……………5g
ヴィーガン赤ワインビネガー……………50cc
甜菜糖……………5g

【作り方】

<レッドキャベツのピクルスを作る>

- ①鍋にオリーブオイルを入れ、弱火で紫キャベツに軽く火が通るまで炒める。
- ②しんなりしたらヴィーガン赤ワインビネガー、甜菜糖を加え、軽く火を入れる。

<仕上げ>

- ①オクラとブロッコリーはボイルして冷まし、オクラは輪切り、ブロッコリーは赤・黄パプリカとともにみじん切りにする。
- ②発酵玄米と①を混ぜ合わせて皿に盛り、温めた3種豆のベジタブルカレーとレッドキャベツのピクルスを盛り込み完成。

野菜と豆のうま味を感じるヴィーガンカレー。彩りある野菜を添えてよりおいしく、ヘルシーなプラントベースカレーが簡単に作れます。