

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。