



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 68

第2期 とよあけ健康21計画

## 白菜と大根のトマト煮



野菜1人  
187g

### ★材料(2人分)★

○白菜	100g
○大根	75g
○カレー粉	2人分
○塩	大さじ1/4
○オリーブオイル	7ml
○トマト缶	200g
○こしょう	小さじ1/4

### ★作り方★

- ①白菜を1cmぐらいに切る。
- ②大根をさいの目切りにする。
- ③鍋にトマト缶と大根を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④カレー粉と白菜を入れて白菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を調えて、最後にオリーブオイルをかける。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 鈴木理人さん】