



春日井ノパル（食用サボテン）入りカレー

レシピ提供：後藤サボテン さん

春日井ノパル（食用サボテン）入り！ヘルシーカレーライス☆



つくりかた

① ノパルの白い部分をピーラーなどで取り除きます。詳しくは「春日井ノパルの下ごしらえ」をご覧ください。



② 新芽の場合は、皮ごと食べられますので、写真ぐらい残すようにして下さい。これで下ごしらえは完了です♪



③ 適当な大きさにカットします。野菜が苦手な方は粗いみじん切りがおすすめです◎



④ 鍋にサラダ油を熱し、1口大に切った、肉、ノパール以外の野菜をよく炒めます。

⑤ 水を加えて、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで煮込みます。

材料 (3～5人分)

肉	200g
ノパール（食用サボテン）	150g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
カレールー	1箱
水	700ml

⑥ いったん火を止めてルーを入れる前にノパールを投入します。食感を残したい場合は食べる直前に入れてもOKです。

⑦ とろみがつくまで再び弱火で煮込んで下さい。



⑧ 完成です☆ お好みで完熟トマトやオクラ、ナスを入れても美味しいです♪



コツ・ポイント

春日井ノパールを入れることにより、カレーにとろみが増して美味しくなります。

ひとこと

春日井ノパール（サボテン）をみんなが大好きなカレーに入れました！！
野菜嫌いなお子様にもピッタリなメニューです♪

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課（keizai@city.kasugai.lg.jp）までお知らせください。「サボテンレシピ」で紹介・配布させていただきます。

