キャベツのカレーソテー

材　料	分量		作り方
	１人分	４人分	
キャベツ	３５ｇ	１４０ｇ	①キャベツは短冊切り、ピーマンは3㎜程度の細切りにする。 ②ハムは、短冊切りにする。 ③フライパンにサラダ油を入れ、ハムを炒める。ある程度火が通ったら、ピーマン、キャベツを加えて炒める。 ④調味料、カレー粉で味をつける。
ハム	７ｇ	３０ｇ	
青ピーマン	５ｇ	２０ｇ	
食塩	０．１ｇ	０．４ｇ	
こしょう	０．０１ｇ	０．０４ｇ	
スープストック	０．２ｇ	０．８ｇ	
カレー粉	０．０５ｇ	０．２ｇ	
サラダ油	０．２ｇ	適量	