

電子レンジで  
そのまま  
温めOK!



## 野菜の チャンカレ ドッグ

キャベツや玉ねぎの甘みと  
中辛のカレーがベストマッチ！  
朝ごはんやおやつにぴったり♪

レシピ考案者：TMK キッチンサロン 河除 真琴さん



### 🍴 材料（2人分） 🍴

チャンピオンカレー（中辛）	…70g
ホットドッグ用パン	……… 2つ
キャベツ	……… 70g
ウインナー	……… 2本
玉ねぎ	……… 15g
バター	……… 適量
オリーブオイル	……… 少々
塩コショウ	……… 適量
ケチャップ	……… 15g
はちみつ	……… 5g
マスタード	……… 適量

### 🍳 作り方 🍳

- 1 オリーブオイルをひいたフライパンでキャベツをしんなりするまで炒め、塩胡椒とカレーを投入し、水分を飛ばしながら炒める。  
↓
- 2 玉ねぎはみじん切りし、ケチャップ、はちみつで味を整える。  
（はちみつが玉ねぎのからさを和らげてくれる）  
↓
- 3 バターを塗って焼いたパンにカレーキャベツ→炒めたウインナー→②のソースの順で挟み最後にマスタードを添えて完成

いろんな食べ方ができる、  
おうちでチャンピオン！

