

# Rakunouya recipe

## カーボロネロと豚ひき肉のみそ炒め

材 料 (4人分)

カーボロネロ 2束

豚ひき肉 250g

にんにく ひとかけ

ごま油 適量

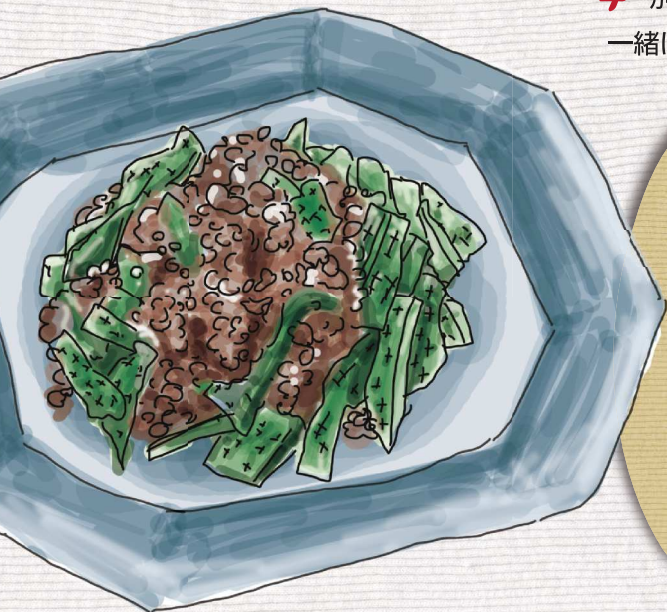
A { あわせ味噌 60g  
酒 大さじ1  
醤油 大さじ1  
砂糖 大さじ2

**1** カーボロネロを一口大にカットする。

**2** ごま油を熱したフライパンでカーボロネロを炒め、8分ほど火が通ったところで別の皿に取り出しておく。

**3** 同じフライパンで豚ひき肉を炒め、火が通ったところであらかじめ混ぜておいた、Aを加える。

**4** 別にとっておいたカーボロネロと一緒に炒めあわせできあがり。



### カーボロネロ

カーボロネロはイタリア、トスカナ地方が原産で、葉の表面がちりめん状になっている濃い緑色の結球しない葉キャベツの一種で、ケールと同じ仲間にあたります。日本では黒キャベツとも呼ばれています。

しっかりとした歯ごたえと風味で食べ応えがあり、煮込むと甘くなるキャベツです。オリーブオイルとあわせたり、スープや煮込み料理、パスタの具材などにおすすめです。

カリウム・カルシウム・ビタミンK・ビタミンC・ビタミンUなど栄養も豊富です。