\ Let's cook! /

作った写真を
はり付けてみよう

料理名

コメント

材料：4人分

- インビトミート（植物ベースの肉代替品）：400g
- マルチカラーの野菜（紫キャベツ、オレンジカリフラワー、スパイラルズッキーニ）：各100g
- ターメリック：小さじ1
- ココナッツミルク：400ml
- タイバジル：適量
- レモングラス：1本
- 塩、カイエンペッパー：各適宜

作り方

1. インビトミートをオリーブオイルで炒め、香りが出たらターメリックとカイエンペッパーを加えます。
2. 野菜を加え、軽く炒めた後、ココナッツミルクと細かく切ったレモングラスを入れます。
3. 中火で煮込み、タイバジルを加えてさらに5分煮ます。
4. 器に盛り付け、ライムを添えて提供します。

- **ライム：装飾用**