

豚肉のカレー炒め



豚肉と野菜を炒めるだけの簡単メニューです。
カレー味でごはんも進みます。



材料(4人分)

豚こま肉	150 g
玉ねぎ	中1/2個(100 g)
人参	1/8本(25 g)
油	適宜
生姜みじん切り	少々
にんにくみじん切り	少々
カレー粉	小さじ1/2
中濃ソース	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① カレー粉・中濃ソース・砂糖・しょうゆをあわせておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、生姜・にんにく・豚肉を炒める。
- ④ 次に玉ねぎと人参を加えて炒め合わせる。
- ⑤ ①をいれ、塩・こしょうで味を整えたらできあがり。

*カレー粉は目安です。好みで調整して下さい。
*玉ねぎの厚みを変えたり炒める時間を変えることによって甘味や食感が変わります。
*苦手な野菜を加えてもよいです。カレー味だと食べやすくなります。

