

お料理レシピ

むぎのたね

2024.7.10 No. 266

野のはな空のとぴ保育園

料理名 豚肉のカレー炒め

カレー粉の香りで食欲を増し、野菜も一緒にモリモリ食べられます。下味をしっかり染み込ませるとお肉も柔らかくなり、炒めるだけですぐに仕上がる時短調理。

材料（4人分）

・豚切り落とし	300g	・玉ねぎ（中）	1個	・人参	1／3本
*カレー粉	小さじ1	*醤油	小さじ2	*塩	適宜
*酒	小さじ1	*砂糖	小さじ1	・油	適宜

- ① 玉ねぎ・人参は食べやすい長さのせん切りにする。
- ② 豚肉は、食べやすい大きさに切り、*印の調味料で下味をつけ30分程おく。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、①の野菜を炒める。②も加え火が通るまでしっかりと炒める。
*味が薄いようなら、塩で調整する。

