

★主菜★（血や肉や骨になる）、★副菜★（体の調子を整える）



カレー肉じゃが

カレー味で食欲をそそる肉じゃがは、大人気メニューです。一品で主菜・副菜がとれ、白いご飯にもよく合います。

【材料】（4人分）

- ・豚こま肉…100g
- ・カレー粉…0.1g
- ・じゃがいも…240g（大きめ1個半）
- ・にんじん…60g（1/2本）
- ・たまねぎ…80g（1/2個弱）
- ・しらたき…40g
- ・油…小さじ2
- ・和風だしの素…2g（小さじ1/2）
- ・砂糖…10g（大さじ1強）
- ・みりん…6g（小さじ1）
- ・しょうゆ…20g（大さじ1強）
- ・カレー粉…1.2g
- ・いんげん（冷凍でも可）…20g

A



【作り方】

1. 豚こま肉は食べやすい大きさに切り、カレー粉をまぶしておく。
2. じゃがいもは皮をむいてひと口大、にんじんは皮をむいていちょう切り、たまねぎは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
3. しらたきはまな板の上にのせて、たて・よこに包丁を入れる。（あく抜きが必要なものは、ゆがいてあく抜きをしておく）。
4. インゲンは2cmくらいに切る。
5. 鍋に油をひき、1を軽く炒めたら2・3と水を加え、柔らかくなるまで煮る。火が通ったら4とAの調味料を加え、味を整える。（カレー粉の量はお好みで調節してください）

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー161kcal、たんぱく質6.2g、脂質7.0g、塩分1.0g

