

★主菜★（血や肉や骨になる）



# 豚肉のカレーみそ炒め

おかずの定番の野菜炒めも、カレー味とみその味で、白いごはんが進む味になります。  
野菜は細く切り、しっかり火を通してあげると、しんなりしてお子さんでも食べやすいと思います。

【材料】（4人分）

・豚こま肉…200g

A

・食塩…0.8g  
・カレー粉…0.4g

・たまねぎ…120g

・ピーマン…40g

・にんじん…40g

・にんにくすりおろし…2g

・しょうがすりおろし…2g

・油…4g

B

・酒…12g（約小さじ2・1/2）

・みそ…16g（小さじ2・2/3）

・みりん…12g（小さじ2）

・マヨネーズ…12g（大さじ1）

・カレー粉…0.8g



【作り方】

1. 豚こま肉にAをまぶして下味をつける。
2. 玉ねぎは皮をむき、5mmくらいの幅に切る。
3. ピーマンは流水で洗い、ヘタとワタを取り除いたら横向きの千切りにする。
4. にんじんは流水で洗い、皮をむいたら3mmくらいの千切りにする。
5. フライパンに油を熱し、にんにくすりおろしとしょうがすりおろしを加え、香りが立ってきたら1を加えて炒める。
6. 火が通ったら、2・3・4を加え、しんなりするまでよく炒める。
7. 火が通ったら、混ぜ合わせたBを加えて調味する。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー133kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 5.7g、塩分 0.9g

