

# きんぴらのカレー風味



## ◆材料◆



○材料（5人分）

- ・豚もも細切り肉・・・・・・・・10g
- ・じゃが芋・・・・・・・・30g  
（ゆで塩 少々）
- ・人参・・・・・・・・10g
- ・ごぼう・・・・・・・・5g
- ・つきこんにゃく・・・・・・・・10g
- ・サラダ油・・・・・・・・1g
- ・砂糖・・・・・・・・0.5g
- ・みりん・・・・・・・・0.5g
- ・しょうゆ・・・・・・・・3g
- ・酒・・・・・・・・0.5g
- ・カレー粉・・・・・・・・0.1g

作

り

方

- (1) じゃが芋・人参・ごぼうを千切りにする。じゃが芋は塩ゆでしておく。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- (3) 豚肉に火が通ったら、残りの材料を入れて炒める。
- (4) 調味料を入れ、味を調べて出来上がり。

## ○ポイント

- ・ごぼうは酢を入れて下ゆですると色よく仕上がります。
- ・じゃが芋を塩ゆでするときにカレー粉を入れ、味をつけておけば、肉・人参・ごぼうを炒めて調味したものに、じゃが芋を加えてかるく混ぜればいいので、じゃが芋が崩れずきれいに仕上がります。

栄養成分					
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
64kcal	2.9g	2.1g	0.6g	219mg	11mg