

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>+100g

# 野菜たっぷり南蛮カレー



1人分野菜量 265 g

調理時間 20分



## おすすめポイント

冷蔵庫にある野菜で作れ、子どもから高齢者まで食べやすい一品です。

宮崎県

## 野菜たっぷり南蛮カレー

(1人分あたり)

|       |     |          |
|-------|-----|----------|
| エネルギー | ・・・ | 269 kcal |
| たんぱく質 | ・・・ | 13.7 g   |
| 脂質    | ・・・ | 14.1 g   |
| 炭水化物  | ・・・ | 23.5 g   |
| 食塩相当量 | ・・・ | 1.5 g    |

## 材料 (2人分)

|       |       |      |
|-------|-------|------|
| ピーマン  | ..... | 120g |
| 玉ねぎ   | ..... | 120g |
| なす    | ..... | 100g |
| しめじ   | ..... | 100g |
| ミニトマト | ..... | 40g  |
| ししとう  | ..... | 20g  |
| にんじん  | ..... | 30g  |
| 豚肉    | ..... | 100g |

|   |        |       |        |
|---|--------|-------|--------|
| A | 酢      | ..... | 大さじ1   |
|   | みりん    | ..... | 大さじ1/2 |
|   | 薄口しょうゆ | ..... | 大さじ1/2 |
|   | しょうゆ   | ..... | 大さじ1/2 |
|   | 砂糖     | ..... | 小さじ1   |
|   | カレー粉   | ..... | 大さじ1/2 |
|   | 片栗粉    | ..... | 小さじ1   |
|   | サラダ油   | ..... | 小さじ1   |

## 作り方

- ① ピーマンを1cm幅、玉ねぎは1～2cmのくし切り、なすは2cmの短冊切り、にんじんは千切りしめじは食べやすい大きさに分ける。ミニトマトは縦に4等分に切り、ししとうは斜めに切る。
- ② 細切りにした豚肉をサラダ油で炒め、野菜を加えて炒める。水を100cc入れ、Aの調味料と一緒に煮る。
- ③ 野菜が少しやわらかくなったら、カレー粉を入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

宮城県 ベジ活レシピはこちら

