

ひとつでいけるで賞

ベジ豚（トン）カレー丼



調理時間 18分

※炊飯時間は含まない



岩切 久美子さん

【材料】2人分

食 材	分 量
ピーマン	2個
にんじん	1/4本
にんにく	1/2片
豚肉（肩ロース）	150g
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/4
酒	大さじ1
チキンスープのもと	小さじ1
カレーパウダー	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ミディトマト	1個

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り塩こしょう・しょうゆ・酒・片栗粉で揉み込んでおく
- ② ピーマン・にんじんは細切りに、にんにくは粗みじん切りにする
- ③ フライパンに油とにんにくを入れてから火にかけ、香りが立ったら、豚肉→にんじん→ピーマンの順で炒める
- ④ にんじんがしんなりしたら水100ccを入れ蓋をして強火のまま水気が無くなるまで煮る
- ⑤ チキンスープのもととカレーパウダーを入れ炒める
- ⑥ あつあつごはんに⑤をかけたトマトを添えて完成

工夫した点

我が家の常備菜を使って簡単ヘルシー冷めてもオイシー♪