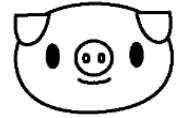




子どもも大人も食べやすい！



☆ 豚肉のカレーケチャップ炒め



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

豚肉	150g
玉葱	1個
酒	大さじ1
にんにく(チューブ)	1cm
A 生姜(チューブ)	1cm
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
B ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ2
カレー粉	小さじ1
油	小さじ2

- ①ボウルにAと豚肉を入れ、よくもみこむ。
玉葱は半分に切り、スライス切りしておく。
- ②フライパンに油をひいて加熱し、玉葱がしんなりするまで炒めたら、①の豚肉を加えて更に炒める。
- ③焼き色がついたら火を弱めてBを加え、水分がなくなるまで炒める。



細く切ったピーマン等を入れると彩りもよくなります。ほんのリスパイシーでご飯が進みますよ！冷めても美味しいので、お弁当のおかずにもぴったりです♪



令和6年5月号

