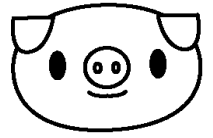


ごはんがすすむ！

☆豚肉のやわらかカレー炒め



【材料】大人2人分、こども1人分

・豚肉(コマ切れ)	200g
・ヨーグルト(無糖)	大さじ3
A 〔・カレー粉〕	小さじ1弱
・ケチャップ	大さじ1
・油	大さじ1
・サラダ菜	10枚
・食塩	適量

【作り方】

- ①ビニール袋に豚肉とAを入れ、よく揉み10分程度漬け込む。
- ②サラダ菜を一口大にちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①を中火でじっくり色が変わるまで炒める。  
(味をみて、食塩で味を調える)
- ④豚肉に火が通ったら、火を弱め、②を入れ、サッと炒める。



ヨーグルトに漬け込むと豚肉が柔らかくなります！

☆サラダ菜を入れることで色合いがとてもきれいなり、食欲がそそられます。  
♪キャベツなど他の野菜でもおいしくいただけます♪

献立例

豚肉のやわらかカレー炒めは ごはん・副菜(和え物・サラダなど)や汁物を組み合わせて！