

副菜

# 野菜炒めカレー風味

## ○ 材料(2人分)

豚バラ肉	20g
玉ねぎ	60g
ピーマン	20g
にんじん	10g
ごま油	小さじ2
カレー粉	小さじ1
鶏ガラ(顆粒)	小さじ1
こしょう	少々



## ○ 作り方

- ① 豚バラを一口大に切る。
- ② 玉ねぎは2~3mmのスライスに、にんじんは2~3cmの短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を敷き、豚バラ肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎの順に炒め、最後にピーマンを炒める。
- ⑤ カレー粉、鶏ガラを入れ味をつけ、こしょうで味を調える。

エネルギー

99kcal

たんぱく質

2.3g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

