

* 豚肉と新じゃがいものカレー風味煮 *



材料（2人分）

豚肉：100g
新じゃがいも：100g
スナップえんどう：40g
油：小さじ1
だし汁：120ml
砂糖：小さじ2
酒：小さじ2
しょうゆ：小さじ2
カレー粉：小さじ1

栄養価

エネルギー：205kcal 塩分：1.0g

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、一口大に切る。
- ② スナップえんどうは筋をとってゆで、半分に斜め切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、じゃがいもとだし汁を加えて煮る。
- ⑥ 砂糖と酒を加えてしばらく煮、次いで、しょうゆ、カレー粉を加える。
- ⑦ 煮汁が少なくなってきたらスナップえんどうを加えてさっと煮、火を止める。

ポイント

カレー粉を使うことで、肉じゃがよりも塩分控えめに作れます。豚肉は脂の少ない部分を使うとエネルギーを抑えられます。