

まめ ぶたにく いた そら豆と豚肉のカレー炒め



ざいりょう【4～5人分】

そら豆	8さや程度	酒	小さじ1	} A
豚肉	50g	ジンジャーパウダー	少々	
たまねぎ	1/2個	こしょう	少々	
サラダ油	適量	カレー粉	少々	
濃口醤油	おお	大さじ1/2		

～作り方～

- ① そら豆はさやから豆を取り出し、下ゆでしておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒め火が通ったらたまねぎ、そら豆を加える。
- ③ ②に濃口醤油、酒を加え少し炒める。
- ④ 仕上げに調味料Aを加え、味を調える。



そらまめは、上に向かってさやをつけることからその名前がつけました。

たまねぎの甘みやカレーの味付けで、苦手な人の多い空豆も食べやすくなります。