



カレー肉じゃが



栄養価(1人分)

エネルギー： 218 kcal

たんぱく質： 12.5 g

塩分： 1.4 g

組み合わせ

ご飯 牛乳

五目豆腐寄せ

大根とささみの和え物

カレー肉じゃが

材料【4~5人分】

豚肉	150g
じゃが芋	中 3 個
人参	小 1 本
玉ねぎ	中 1 個
ごぼう	1/2 本
糸こんにゃく	100g
むぎ枝豆	20g
サラダ油	適量
カレー粉	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
濃口しょうゆ	大さじ 2
みりん	小さじ 1

~作り方~

- ① じゃが芋は一口大、玉ねぎはくし形切り、人参は厚めのいちよう切り、ごぼうはさがきにしておく。
- ② 糸こんにゃくは下茹でをしてアク抜きをし、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 人参、ごぼう、玉ねぎ、じゃが芋を入れて炒める。
- ⑥ 水、調味料、糸こんにゃくを加え煮込む。
- ⑦ 具材に火が通ったら、むぎ枝豆を入れて仕上げる。

一口メモ



肉じゃがにカレー粉を入れてアレンジしました。カレー味にすることでご飯もすすみやすく、いつもとひと味がう肉じゃがが楽しめます！

