

き ぼ だいこん いた 切り干し大根のカレー炒め



ざいりょう にんぶん 材料【4～5人分】

き ぼ だいこん 切り干し大根	10g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ2	} A
ぶたにく 豚肉	150g	さけ 酒	こ 小さじ1	
たま 玉ねぎ	1/2個	さとう 砂糖	こ 小さじ1	
にんじん 人参	ちゅう 中 1/3本	カレー粉	しょうしょう 少々	
ピーマン	1個	しお 塩	しょうしょう 少々	
		こしょう こしょう	しょうしょう 少々	
		サラダ油 ^{あぶら}	てきりょう 適量	
		けずりぶし	てきりょう 適量	
		みず 水	100ml	

つく かた ～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② き ぼ だいこん みず ちゅう
切り干し大根は水で戻しておく。
- ③ ぶたにく た おお
豚肉は食べやすい大きさに、たま
玉ねぎはスライス、にんじん たんざく き
人参は短冊切り、
ピーマンはせんぎ
ピーマンは千切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油^{あぶら}を熱し、ぶたにく ひ とお
豚肉を火が通るまで炒める。
- ⑤ き ぼ だいこん たま
切り干し大根、玉ねぎ、人参、ピーマン、だしの順に加え、さら いた
更に炒める。
- ⑥ くざい ひ とお
具材に火が通ったら、ちゅう みりょう
調味料Aを入れ、あじ ととの
味を調える。



き ぼ だいこん みず ちゅう あと
切り干し大根は水で戻した後、しっかりと水気を切ることで
あじ がしみ、おいしく仕上がります。