さつまいもと豚肉のカレー炒め

調理：まちなか東地区保健委員



主菜

見附のイメージキャラクター「ミック」

POINT!

・カレーの香りが食欲をそそる、子どもから大人まで楽しめる一品です。
・さつまいもを電子レンジで加熱すると時短になります。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 238kcal　食塩相当量 1.4g

■材料（4 人分）

・豚こま肉…160g　・にんじん（細切り）…1/4 本
・さつまいも（厚さ 1cm のいちょう切り）…200g
・玉ねぎ（薄くスライス）…中 1/4 玉　・油…小さじ 2
・片栗粉…大さじ 1・カレー粉…小さじ 1　粉パセリ…適量
・にんにくチューブ…2cm 程度
・しょうがチューブ…2cm 程度
・酒…大さじ 2　・みりん…大さじ 2　} A
・醤油…大さじ 2

■作り方（約 15 分）

❶切ったさつまいもを 5 分ほど水にさらし、水気を切る。耐熱容器に入れてラップを軽くかけ、電子レンジ 500w で 5 分加熱する。
❷豚こま肉の表面に片栗粉をまぶす。フライパンに油をひき、中火で炒める。
❸肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを加え炒める。玉ねぎが透き通ったら❶のさつまいもを加え軽く炒める。
❹ A を加え、全体に味をからめる。カレー粉は好みに合わせて調整して入れる。 皿に盛り付け、粉パセリを散らす。