



豚肉とじゃがいものカレー煮



材料 (子ども2人分 大人2人)	
豚もも肉	180g (1P)
しょうが(汁)	6g (1/2かけ)
しょうゆ	11g (小さじ2)
片栗粉	30g (大さじ3強)
じゃがいも	300g (3個)
油(揚げる用)	適量
にんじん	120g (1/2ケ)
玉ねぎ	180g (1ケ)
ピーマン	40g (2ケ)
油	6g
ケチャップ	16g (大さじ1強)
ウスターソース	16g (大さじ1強)
カレー粉	1g
三温糖	4g (小さじ1強)
水	60g

<作り方>

- ① 豚肉はしょうが汁としょうゆに漬けておき、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② じゃがいもは角切りにし、水にさらす。水気を切って火が通るまで揚げる。玉ねぎはくし型に切り、にんじんはいちょう切りにする。ピーマンは1cm角に切る。
- ③ 油を熱し、にんじんと玉ねぎ、ピーマンを炒める。火が通ったらじゃがいもとケチャップ、ウスターソース、カレー粉、三温糖、水を加えて煮る。最後に①を加えて火をとめる。

豚肉は下味をつけて片栗粉をまぶし揚げることで、そのまま他の食材と一緒に炒めるよりも味が馴染みやすくなります。



カレー味にすることで、子どもの食欲が増し、苦手な野菜もしっかり食べられる人気の一品です。