

つくってみませんか？

野菜のカレー炒め



宗像の美味しい野菜を使って作ってみましょう！



《材料》(4人分)

小松菜	4株(200g)
にんじん	1/4本
なす	2本
豚ももスライス肉	100g
サラダ油	小さじ2
水	1/4カップ
しょうゆ	小さじ2
コンソメ	小さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

《作り方》

- ① 小松菜は2~3cmの長さに切り、にんじんは短冊切り、なすは一口大の乱切りにして水にさらし、水気をきる。豚肉は2~3cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・なすを加えて炒める。
- ③ ②に小松菜を加えて炒め、合わせたAを入れて炒める。
- ④ ③をBの水溶き片栗粉でとろみをつける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)