

暑い時期 食欲そそるカレー味♪

☆豚肉のカレー炒め



【材料】大人2人分、子ども1人

【作り方】

・油	大さじ1	
・にんにく	1/2かけ	
・豚ロース薄切り	150g	
A	・酒	小さじ1強
	・醤油	小さじ1強
	・カレー粉	小さじ1/3
・片栗粉	大さじ1	
・油	大さじ1	
・胡瓜	1本	
B	・トマト	大1個
	・カレー粉	小さじ1
	・醤油	大さじ1/2
	・酒	大さじ1/2
	・食塩	小さじ1/4



- ①にんにくは包丁の腹でたたいてつぶしてから刻む。きゅうりは皮をむき一口大の乱切りにする。トマトはへたをとり一口大の乱切りにする。
- ②豚肉は長さを一口大に切ってAの調味料で下味をつける。手でもみこむように全体にからめ、なじませておく。
Bの合わせ調味料を作っておく。
- ③中華鍋を火にかけて油とにんにくを入れ弱火で香りが出るまで炒める。
下味をつけた②を入れ鍋全体に広げるように強火で炒める。
肉の色が変わってきたら一度バットなどに取り出し、鍋の汚れをさっとふき取る。
- ④再び中華鍋を火にかけ、油を入れて強火できゅうりをさっと炒める。
色鮮やかになったらトマトも加えて炒め合わせてトマトに油をからませる。
- ⑤③の肉を戻し入れてさっと混ぜ、合わせ調味料を混ぜながらまわし入れる。
強火で汁気をとばすように全体を大きく混ぜて味がからまったら器に盛りつける。

★夏野菜を使ったメニューです！

献立例

豚肉のカレー炒めは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！