

ひき肉と野菜のカレー炒め

材料 4人分	
豚ひき肉	160g
もやし	200g
玉ねぎ	40g
人参	40g
にら	100g
A カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4



一人分	
エネルギー (kcal)	141
たんぱく質 (g)	10.1
Ca (mg)	34
塩分 (g)	0.4

- ① もやしはたっぷりの水に5分つけてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭いておく。
- ② 人参は4～5cmの長さにせん切り、にらは4～5cmの長さに、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、油をひかずに豚ひき肉を炒めて、余分な油をふき取る。
- ④ 野菜を加えて炒め合わせ、Aを加えて炒め、器に盛る。