



カレーのこくが食欲をそそる

## カレー風味豚じゃが

Emi full 従業員  
おすすめ  
メニュー

## ■材料〈4人分〉

豚肉うす切り(肩ロース)……200g  
 じゃがいも(メイクイン)……中4個  
 にんじん……………1/2本  
 たまねぎ……………1個  
 いんげん……………4本  
 サラダ油……………大さじ1  
 だし汁……………400ml

◆A 砂糖……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ3  
 カレー粉……………小さじ1と1/2

## ■作り方…調理時間約30分

- ①豚肉はひと口大に切る。
- ②いんげんは塩ゆでして、冷水に取り、ななめに切る。
- ③じゃがいも・にんじん・たまねぎは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ④深めのフライパンにサラダ油を熱し、①・③を炒める。
- ⑤④にAを入れて沸かし、だし汁を加え、落しぶたをしてコトコト煮る。
- ⑥味がなじんだら、器に盛り、②を添える。

1人あたり: 321 kcal

この街に、あってよかった。



- ・カレー粉の量は、お好みで調整してください。
- ・残ったら、カレー風味の肉じゃがコロッケにしてもおいしいです。

