

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

野菜たっぷり南蛮カレー



調理時間 20分



おすすめポイント

冷蔵庫にある野菜で作れ、子どもから高齢者まで食べやすい一品です。

1人分野菜量 265g

宮崎県

野菜たっぷり南蛮カレー

(1人分あたり)

エネルギー	・・・	269 kcal
たんぱく質	・・・	13.7 g
脂質	・・・	14.1 g
炭水化物	・・・	23.5 g
食塩相当量	・・・	1.5 g

材 料 (2人分)

ピーマン	120g
玉ねぎ	120g
なす	100g
しめじ	100g
ミニトマト	40g
ししとう	20g
にんじん	30g
豚肉	100g
酢	大さじ1
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
カレー粉	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1

作 り 方

- 1 ピーマンを1cm幅、玉ねぎは1～2cmのくし切り、なすは2cmの短冊切り、にんじんは千切りしめじは食べやすい大きさに分ける。ミニトマトは縦に4等分に切り、ししとうは斜めに切る。
- 2 細切りにした豚肉をサラダ油で炒め、野菜を加えて炒める。水を100cc入れ、Aの調味料と一緒に煮る。
- 3 野菜が少しやわらかくなったら、カレー粉を入れる。
- 4 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

A

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

