

～＊～ もやしのカレー炒め ～＊～

<材料 4人分>

豚もも肉……30g

<下味>

酒……………小さじ 1/2

こいくち醤油…小さじ 1/2



もやし……………150g

青ピーマン……30g

油……………適量

おろし生姜……少々

おろしにんにく…少々

カレー粉………少々

砂糖……………少々

こいくち醤油…小さじ 1

<作り方>

- ①ピーマンは千切りに切り、さっと下茹でして冷却し、色止めしておく。
- ②もやしは水からゆでておく。
- ③豚肉に下味をつけておく。
- ④フライパンに油をひき、おろしにんにく、おろし生姜を香りがでるまで炒め、③の豚肉を炒める。(この時にカレー粉を少々入れて炒める。)
- ⑤④にもやしと残りのカレー粉と砂糖を入れて炒める。
- ⑥仕上げに、しょうゆと青ピーマンを入れ、混ぜて出来上がり