

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆小松菜と豚肉のカレー炒め◆◇

1人分エネルギー：121kcal

塩分：0.4g

<材料：4人分>

- 小松菜・・・・・・・・200g
- 人参・・・・・・・・50g
- 豚肉・・・・・・・・150g
- にんにく・・・・・・・・1片
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- ◆カレー粉・・・・・・・・小さじ1
- ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- ◆ケチャップ・・・・・・・・大さじ1



<作り方>

- ① 小松菜は3cmの長さに切る。
人参も3cmの長さの細切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油、にんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら豚肉を加えて炒める。
人参、小松菜も加えて炒める。
- ⑤ 調味料（◆）を加えて味付けをする。

