



30分

豚肉とピーマンのカレー炒め

豚肉の旨味と人気のカレー味でピーマンが美味しく食べられます！



パプリカを使用することで彩りもきれいに仕上がります。
野菜が苦手でもモリモリ食べやすいメニューです。

材料：4人分

豚肉	200 g
ピーマン	2 個
パプリカ	1/4 個
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	2 c m
油	小さじ 2
醤油	小さじ 1 と 1/2
みりん	小さじ 1
塩	少々
カレー粉	少々

作り方

- ① 豚肉を 2 c m 幅に切る。
- ② 玉ねぎを薄切り、他の野菜は千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、①②を炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、調味料を加えて全体に味を馴染ませて出来上がり。

* 味付けはお好みで加減して下さい！



社会福祉法人
聖隷福祉事業団