



30分

竹輪とピーマンのカレー炒め

竹輪のうま味と子どもたちに人気のカレー味でピーマンがとても美味しく食べられます。



さっと作れてすぐ食べられるので、もう一品欲しい時にぴったりなおかずです。
彩りに赤や黄色のピーマンなど加えてもきれいですよ！

材料：4人分

| | |
|------|--------|
| 竹輪 | 2本 |
| ピーマン | 4個 |
| 油 | 小さじ1/2 |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| カレー粉 | 少々 |

作り方

- ① 竹輪を食べやすい大きさに切る。
- ② ピーマンは半分に分けて種をだし、竹輪の大きさに合わせて切る。
- ③ フライパンに油をひき、①②を炒める。
- ④ ピーマンがしんなりしたら酒とカレー粉を加えて全体に味を馴染ませたら出来上がり。

*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