



30分

竹輪とピーマンのカレー炒め

カレー味と竹輪のうま味でピーマンが美味しく食べられます。



さっと作れるので、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

作りやすい分量

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

Seirei Social Welfare Community