



豚肉と野菜のカントリー炒め



【材 料】4人分

豚こま肉	160g	
玉ねぎ	中1個	厚めのスライス
にんじん	1/2本	短冊切り
ピーマン	中1個	太めの千切り
マッシュルーム缶	65g入1缶	
醤油	小さじ2	
サラダ油	小さじ3	
中濃ソース	大さじ1と1/3	
トマトケチャップ	大さじ1と1/3	
カレー粉	小さじ2と1/2	

【作り方】

- ①醤油で豚こま肉に下味をつけておく
- ②マッシュルームはざるに開けて水気を切っておく
- ③小さじ1のサラダ油で①を焼き付けるように炒めお皿に取り出しておく
- ④残りの小さじ2のサラダ油で玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルームを炒める
- ⑤野菜に火が通ったら③を戻し、カレー粉を振り入れる
- ⑥その他の調味料を加えて全体に味がからまるように混ぜて出来上がり！

