



- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- 2 玉ねぎ、人参、キャベツを入れ、強めの中火で1～2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい野菜から、先に炒めていきましよう。



- 3 もやし、ニラの順に加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 強めの火加減のまま手早く炒めて、食感が残る程度に火を通しましょう。



- 4 具材に火が通ればタレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないように、手早く絡め合わせましよう。



お届けの食材

豚バラ切落し肉	100g	ニラ	40g
キャベツ	80g	人参	30g
玉ねぎ	60g	タレ(スパイシーカレーソース)	1袋
もやし	50g		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
---	--------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

カレールウ(市販)	20g(約1かけ分)	カレー粉	小さじ1/4
湯	大さじ1・1/2	顆粒コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4

作り方

●カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。

●豚肉は食べやすい長さに切る。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、ニラは4cm長さに切る。もやしはあればひげ根を取り除く。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

・カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。

・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましよう。