



カレーきんぴら



☆材料（およそ4人分の、ざいりょう自安の分量です）

じゃがいも （拍子木切り）	100g（中1個）	<small>いた あぶら</small> 炒め油	<small>てきりょう</small> 適量
ごぼう（ささがき）	70g（1/2本）	<small>じる</small> だし汁	100g（適量）
にんじん（千切り）	50g（中1/2本）	しょうゆ	7g（大さじ）
つきこんにゃく （ゆでる）	70g	<small>さとらう</small> 砂糖	3g（小さじ1）
<small>ぶたにく</small> 豚肉 <small>せんぎ</small> 千切り	50g	みりん	3g（小さじ1/2）
<small>えだまめ</small> 枝豆（ゆでる）	25g（ <small>れいとう</small> 冷凍）	<small>しお</small> 塩	少々
-	-	<small>こ</small> カレー粉	1g（少々）

☆作り方

- ① フライパンにいた あぶら炒め油を熱し、にく肉を炒める。
- ② にんじん・ごぼう・こんにゃくを加えて炒める。
- ③ じゃがいもを加えてさっと炒め、だし汁を加減しながら加えて煮る。
（ひ火がとおりそうなら、だし汁で煮なくても良いです）
- ④ ひ火がとおってきたら、ちょうみりょう調味料をそれぞれ2/3ずつ加え、すいぶん水分を飛ばしながら炒める。
- ⑤ えだまめ枝豆を加えて、のこ残りの調味料で味を調えたら、できあがり。

- ・ ちょうみりょう調味料は、あじ味をみながら調整してください。

