

さつま揚げと白菜のカレー丼



1人分 330 kcal
塩分 1.6g

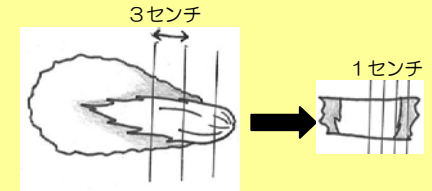
材 料 (2人分)

さつま揚げ	40g	A	鶏がらスープ (顆粒)	小さじ1
豚もも肉 (薄切り)	20g		しょうゆ	大さじ1/2
白菜	120g		砂糖	大さじ1/2
にんじん	20g		カレー粉	小さじ1/2
小松菜	30g		片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2		水	1/2カップ
			ごはん	280g

～旬の白菜をピリッとカレー味で～

作り方

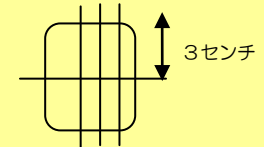
- 白菜は3センチ長さに切り、1センチ幅に切る。



にんじんは3センチ長さの太めのせん切りにする。
小松菜は3センチ長さに切る。

- 豚肉は小さめの一口大に切る。

さつま揚げはキッチンペーパーで余分な油をとり、3センチ長さの短冊切りにする。



- Aの調味料を混ぜておく。

- フライパンにサラダ油を熱し、肉を炒める。肉の色が変わったらにんじんを炒め、しんなりしてきたら、さつま揚げ、白菜、小松菜を加えさらに炒める。

- Aの調味料を入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。

- 器にご飯を盛り、⑤をかける。