

豚肉ときのこの和風カレースープ



1人分 118kcal
塩分 0.7g

材 料（2人分）

豚もも肉（薄切り）	60g
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
しめじ	40g
まいたけ	40g
ホールコーン缶	20g
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	1と1/2カップ（300ml）
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	大さじ1/2

～きのこのうまみとカレーの香りがマッチ！～

作り方

- ① 豚肉は、一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りスライス、にんじんは3センチ長さの短冊切り、しめじ、まいたけは石づきを取り小房に分ける。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、②を炒め、全体に油がなじんだら、だし汁を加え、ふたをして中火で火が通るまで煮る。
- ④ コーン、しょうゆ、カレー粉をいれ、ひと煮立ちさせ、火を止める。

※ ご家庭にある野菜でアレンジ可能です♪