



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2003年4月号より」

たけのこと豚肉のカレーみそ炒め・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

たけのこ(水煮)	1本(160g)
豚肉(バラ薄切り)	250g
キャベツ	1/4コ
パプリカ(赤)	1コ
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2
▼※▼	
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	1/2カップ

- 1 たけのこはタテ半分に切って乱切りにします。豚肉はひと口大に切り、煮立った湯に広げながら入れてゆで、ザルにあげて水けをきります。
- 2 キャベツは食べやすい大きさにちぎり、パプリカはタテ4等分にしてヘタと種を取り、乱切りにします。
- 3 ※の材料は混ぜ合わせておきます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、強火で1、2の材料を炒め、キャベツがしんなりしてきたら中火にし、カレー粉をふり入れてからめます。
- 5 3の調味料を一気に加えて味つけし、混ぜながら汁けがなくなるまで炒め煮します。