

# 野菜たっぷりクッキング

## カレー風味玉じゃが

材料	2人分	作り方
豚もも肉	75g	① じゃが芋は皮をむき、1/8に切り、水にさらします。
玉葱	200g	② 玉葱は大きめのくし形に切ります。
じゃが芋	300g	③ 人参は乱切りに切ります。
人参	100g	④ 豚肉は1cmに切ります。
油	小さじ2	⑤ 鍋に油を熱し豚肉、人参、じゃが芋を入れ、炒めます。
砂糖	小さじ1	⑥ 玉葱を加え、じゃが芋の表面に火が通ったら砂糖、みりん、
酒	大さじ1	酒、和風だしと水を入れ落としブタをし水分が半分くらいに
みりん	大さじ1	なるまで煮て、薄口しょうゆを加え さらに煮ます。
薄口しょうゆ	大さじ1	⑦ カレー粉を入れ煮汁がなくなるまで煮ます。
和風だし	小さじ1	
水	3/4カップ	
純カレー粉	小さじ1/2	

