

大根と豚こまボールの カレー炒め



材料(4人分)		調味料
大根	600g	和風カレーだれ カレー粉・・・小2 醤油・・・大4 みりん・・・大4
ピーマン(パプリカ)	200g	
豚こま切れ肉	400g	
豚肉用の小麦粉	大4	
ごま油	大4	

ピーマンは、カロテン、ビタミンCに富み、油との相性がいいので、炒め物など加熱料理に向きます。パプリカと呼ばれる黄色・赤色のものは甘味があります。
ピーマンは「とうがらし」のフランス名です。



作り方

1. 大根は皮をむき縦4つ割にし、ピーマン(パプリカ)とともに一口大の乱切りにする。
2. フライパンにごま油を中火で熱する。豚肉は粉をまぶし、一口大に握る。
3. 大根、ピーマン、豚肉を入れ、そのまま5~6分炒める。
4. たれを全体にまわしかけ強火で汁けがなくなるまで炒める。

《ポイント》

- ・炒める時間により、歯ごたえを残した大根となる。柔らかいものが好みなら竹串が通るまで炒める。
- ・カレー粉の量はお好みで調整して下さい。