じゃがいものカレー煮

エネルギー	82kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.9g
食塩相当量	0.2g

★材料(4人分)

サラダ油		小さじ1/2
おろししょうが		少々
おろしにんにく		少々
豚ひき肉		50g
じゃがいも	角切り	大1個
玉ねぎ	スライス	1/2個
水		適量
ピーマン	スライス	1個
赤ピーマン	スライス	1/2個
上白糖	A	大さじ1・1/5
減塩しょうゆ	A	大さじ2/3
カレー粉	A	小さじ1/2
白こしょう	A	少々

★作り方

① 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉をいためる。
② じゃがいもと玉ねぎを加え、水を入れて煮る。
③ ピーマン、赤ピーマンを加える。
④ Aの調味料を加えて煮る。

スパイシーな香りが食欲をそそります。苦手な野菜もカレー味で食べやすくなります。