

料理名 ヤーコンと豚肉のカレー炒め



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
149	3.7	11.8	6.3
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
17	18	1.3	0.8

(4人分)

材料	めやす	分量
ヤーコン		100 g
豚肉		100 g
大根の皮		100 g
人参		50 g
レンコン		50 g
カレー粉	小さじ1/2	1 g
塩	小さじ1/2	3 g
コショウ	少々	0.2 g
サラダ油	大さじ1	12 g

<作り方>

- ① ヤーコンは皮を剥いて3～4cm長さの短冊切りにして水にさらす。
- ② 豚肉は細切り、レンコンは3mm厚さのイチョウ切りにする。
- ③ 厚めに剥いた大根の皮と人参は3～4cm長さの細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ豚肉を炒める。一度取り出し、水切りしたヤーコンと②③を炒め合わせ豚肉を戻し入れ混ぜあわせる。
- ⑤ カレー粉を振り入れ、塩、こしょうで味を整え出来上がり。

カレー粉の量はいれ過ぎに注意❗
(ルーではないですよ)

レシピ：豊能町食生活改善推進員協議会