

## 豚肉のカレーしょうが炒め

料理名	豚肉のカレーしょうが炒め	
材料名	数量 (4人分)	作り方
○豚肉 (切り落とし)	400g	① ボールに④を入れ、混ぜ合わせる。 ② 豚肉は大きいものは食べやすく切り、①に入れてもみ込み、10分つけておく。 ③ 玉ねぎは縦半分に切って、横7～8mm幅に切る。キャベツは固い芯を除いて千切りにする。 ④ フライパンにサラダ油の半量を熱し、玉ねぎを炒めてしんなりしたらいったん取り出す。残りのサラダ油を入れて、②の豚肉を入れて全体にほぐれたら、玉ねぎを戻して肉に火がとおるまで炒める。 ⑤ キャベツと④を盛り合わせる。
○玉ねぎ	1個 (200g)	
○キャベツ	300g	
○しょうが汁	大さじ2	
酒	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	④大さじ1/2	
ケチャップ	大さじ2	
カレー粉	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>  豚肉は、「やまゆりポーク」を、玉ねぎは、「おれたちの下中たまねぎ」を使用しました。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー kcal タンパク質 g)