

切干大根のカレーソテー



材料 (子ども 5 人分)

油・・・ 5 g	もやし・・・ 25 g
豚挽き肉・・・ 50 g	カレー粉・・・ 0.5 g
切干大根・・・ 10 g	砂糖・・・ 4 g
ピーマン・・・ 25 g	しょうゆ・・・ 5 g
人参・・・ 25 g	塩・・・ 0.5 g

1. 切干大根は、水で戻した後、よく絞り水気を切り、食べやすい長さに切る。
2. ピーマン、人参は、細切り、もやしは食べやすい長さに切る。
3. 鍋に油を熱し、肉、2を炒め、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩で調味する。