



# 野菜の

# スパイシーカレー炒め



## 【材料（2人分）】

- ・豚肉 100g ※今回はロース肉を使用
- ①・なす 60g ・ズッキーニ 60g
- ②・赤パプリカ 40g ・黄パプリカ 40g
- ・ミニトマト 60g
- ・オリーブオイル 2g (小さじ1/2)

## ★調味料

- ・カレー粉 2g (小さじ1)
- ・コンソメ 2g (小さじ1/2強)
- ・食塩 少々 ・黒こしょう 少々

## ☆お好みで!

- ・おろし生姜 1g ・おろしにんにく 1g



## 【作り方】

- ①豚肉は1口大に、①は5mm程度の輪切りに、②の野菜は5mm程度の細切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉を炒める。
- ③豚肉から少し脂が出てきたら、①②の野菜を入れて軽く炒め、フライパンにふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- ④ふたをとり、ミニトマト・★調味料(☆お好みで生姜等)を加えて軽く炒め、全体に味がなじんだら完成!



## 【栄養成分表示（1人分）】

エネルギー	171kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	10.9g
炭水化物	8.9g
食塩相当量	1.0g



## このレシピのポイント!

- ・いろいろな旬の夏野菜をお手軽に!
- ・カレー粉やしょうが・にんにくを使って、パンチを効かせ、適塩でも食べやすく!

ぜひ、お試しください!



【1人分の野菜摂取量】  
130g (約1/3日分)

十分な水分補給と  
バランスの良い食事で  
夏を元気に!

