



作り方

- ① たまねぎとブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、
サッと茹でる またはレンジで加熱する
- ② 油で豚肉を炒め、肉の色が変わったら①とコーン、調味料
を合わせて炒めたら完成。

Point !

夏バテ予防の食材(豚肉・ブロッコリー)を使い、カレーのスパイスで
食欲もアップする夏におすすめのレシピです！



調理時間
20分

豚肉とブロッコリー のカレー炒め

《材料》 2~3人ぶん

豚こま肉	150g
ブロッコリー	60g(4~5房)
たまねぎ	70g(3分の1個くらい)
コーン	20g
★カレー粉	1.5g(小さじ4分の3)
★さとう	6g(小さじ2)
★しょうゆ	9g(小さじ1.5)
油	適量

※ ★の調味料は合わせておきます。