



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。

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！