

# もやしと挽肉のカレー炒め

## 【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ 油 適宜
- ・ にんにく 1/2かけ
- ・ 生姜 1/2かけ
- ・ 豚挽肉 100g
- ・ 食塩 少々
  
- ・ ジャがいも 大2個
- ・ もやし 1袋
  
- (A) ・ カレー粉 小さじ1/2~1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 中濃ソース 小さじ2

## 【作り方】

にんにく、生姜はみじん切り、ジャがいもは5ミリの棒状に切り、もやしは洗って水気を切る。

フライパンに油を熱してにんにく、生姜を炒め、香りが出たら豚挽肉を炒めて食塩をふる。

ジャがいもを加えて炒め、透き通ってきたらもやしを加えてさらに炒める。

調味料(A)を加え、味を調える。

ジャがいもともやしのシャキシャキとした食感と食欲をそそる  
カレー味が白いごはんにぴったりです

### 献立例

もやしと挽肉のカレー炒めは<副菜>  
なので湯豆腐を組合せて

