

万願寺とうがらしのカレー風味

※材料 (2人分)

万願寺とうがらし	100 g
万願寺とうがらし (赤)	50 g
豚肉 (もも)	120 g
たまねぎ	150 g
しめじ	100 g
サラダ油	大さじ 2/3
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
カレー粉	大さじ 2/3

※ 作り方

- ① 万願寺とうがらしはへたと種を取り、1本を6~7つの斜め切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎは縦半分に切り、ざく切りにする。
- ④ しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、②を炒め、白っぽくなったら、③、①、④を入れて炒め、塩、こしょう、カレー粉を入れてさらに炒めて器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
180kcal	17.1g	7.1g	14.8g	39mg	1.9mg	0.3g

「若葉の会」2020-3 班別 (食物繊維 6.5g)