



豚肉と春野菜のカレーマヨ炒め



【材料】 1人前

| | |
|----------|-----|
| 豚肉 | 40g |
| 春キャベツ | 70g |
| スナップエンドウ | 20g |
| 人参 | 10g |
| コーン（缶詰） | 20g |
| 胡椒 | 少々 |
| *マヨネーズ | 12g |
| *カレー粉 | 2g |



<1人前> エネルギー：233kcal たんぱく質：11.6g 塩分：0.5g

【作り方】

- ① マヨネーズ、カレー粉は合わせておく。
- ② スナップエンドウは筋を取り下茹でて、半分に切っておく。
- ③ 豚肉、春キャベツ、人参は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ フライパンに豚肉を入れ、脂が出てきたら、人参、春キャベツ、胡椒を入れ、おおむね火が通ったら、スナップエンドウ、コーンを入れる。
- ⑤ 火が通ったら①のカレーマヨを入れて炒めたら出来上がり。



メモ

スパイシーなカレーとまろやかでコクのあるマヨネーズは鉄板の組み合わせ！

スパイシーさが欲しい時はカレー粉を多めに、まろやかさを増したい時は

マヨネーズを多めにすれば調整は自由自在です。

肉料理にも、魚料理にも、さまざまな野菜とも相性抜群、炒めても和えるだけでも食べられるのでその日の気分に合わせて組み合わせてみてください。