



# カレーきんぴら



給食のレシピを紹介します。  
良かったらお家でも作ってみてくださいね。



## 材料（4人分）

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| ☆ごぼう 1/2 本(60 gくらい)  | ☆しょうゆ 大さじ 1/2 |
| ☆にんじん 1/4 本(40 gくらい) | ☆砂糖 小さじ 2     |
| ☆ピーマン 2個             | ☆みりん 小さじ 1/2  |
| ☆鶏もも肉 20 g           | ☆カレー粉 少量      |
| ☆サラダ油 適量             | ☆白いりごま お好みで   |

## 作り方

- 1、ごぼうはせん切りにして水にさらしておく。にんじん・ピーマンもせん切りにする。鶏もも肉は細切りにする。
- 2、フライパンに油を熱して鶏肉を炒める。ごぼう・にんじんを加えさらに炒め、しんなりしたらピーマンも加えて炒める。
- 3、②にしょうゆ・砂糖・みりんを加え、汁けがなくなるまで炒め煮にし、カレー粉と白ごまを加えて混ぜる。

