



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の野菜を使って

春野菜のスパイスカレー

※写真はイメージです
 ※ごはんは別途ご用意ください
 ※材料に含まない食材は目安数値に含まれません

1人あたりの目安数値	食塩相当量	1.7g
エネルギー	223kcal	調理時間 約30分

材料 (4人分)

豚肉 小間切 …………… 200g
 塩・こしょう …………… 少々
 たげのご水煮 …………… 100g
 玉ねぎ(中玉) …………… 2個
 グリーンアスパラガス …………… 100g
 おろししょうが …………… 小さじ1
 サラダ油 …………… 大さじ2

A

ターメリック(パウダー) …… 小さじ1
 クミン(パウダー) …………… 小さじ1
 コリアンダー(パウダー) …… 小さじ1
 パプリカ(パウダー) …………… 大さじ1
 レッドペパー(パウダー) …… 少々
 こしょう …………… 小さじ1/2
 カットトマト缶詰 …………… 200g
 塩 …………… 小さじ1
 水 …………… 300ml

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをする
- ② たげのごは食べやすい大きさに切る
- ③ 玉ねぎは粗みじん切りにする
- ④ グリーンアスパラガスは根元から1cmの硬い部分を切り落とし、下半分ほどをピーラーで剥き、長さ5cmの斜め切りにする
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1/2分を熱し、**①**を入れて表面がこんがりするまで炒め、取り出す
- ⑥ 残りのサラダ油を**⑤**に加えて熱し、**③**、**④**、**A**にコリアンダーを加えて色づくまで中火でよく炒めたらAを加えてさらに炒める
- ⑦ カットトマトを加えて水分をとばすようによく炒めたら、塩、水を加えて混ぜ合わせ、**⑤**、**②**を加えて弱火で時々かき混ぜながら10分程度煮込み、**④**を加えてさらに5分程度煮込み、塩少々(分量外)で味を調える

cooking memo