

きゅうりのカレーチャンプルー

🕒 調理時間 35分



材料 2人分

| | |
|------------------------|----------------|
| 豚肉(ばら) | 150 g |
| きゅうり | 1本(100 g) |
| 豆腐(木綿) | 1/2 丁(150 g) |
| ごま油 | 大さじ1 |
| ハウス 味付カレーパウダー バーモントカレー | 大さじ1・1/2(18 g) |
| 味 | |
| かつお節 | 適量 |

作り方

- (1) 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600W で約2分加熱して水気を切り、縦半分に切ってから、1cm幅に切る。
- (2) 豚肉は一口大に切る。きゅうりは縦半分に切り、1cm幅の大きめの斜め切りにし、カレーパウダー大さじ1/2をまぶし10分ほど置き、水気を切っておく。
- (3) フライパンにごま油を熱し、(1)の豆腐を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、いったん取り出しておく。
- (4) (3)のフライパンに(必要なら油をたし)豚肉を入れて中火で火が通るまで炒める。(2)のきゅうりも加えてさらに炒め、カレーパウダー大さじ1を入れて炒め合わせる。
- (5) (3)の豆腐を戻して炒め、かつお節を加える。

ワンポイントメモ

- * 少し柔らかくなったきゅうり、豆腐の救済レシピです。
- * 皿に盛りつけてから、上にかつお節をちらしてもよいでしょう。

注意事項

- * 電子レンジでの加熱時間は機種・W(ワット)数により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

栄養価

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| 合計 | 720 | 45.7 | 51.2 | 13.7 | 5.4 |
| 1人分 | 360 | 22.9 | 25.6 | 6.9 | 2.7 |