

応援します



国際果実野菜年

2021



和風野菜ミックスで作 る！ゴロゴロ野菜カレー



材料（1人分）

材量名	数量
カレールウ	20g
豚薄切り肉	40g
和風野菜ミックス(冷凍)	100g
サラダ油	小さじ1
水	150ml

作り方

- 【1】厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った豚薄切り肉を炒めます。
- 【2】和風野菜を加えて、強火でさらに炒めます。（ここまで約2分）
point！ ※和風野菜は、なるべく水分が出ないように、手早く炒めましょう。
- 【3】水を加え、材料がやわらかくなるまで中火で煮込みます。（約3分）
- 【4】いったん火を止め、ルウを入れて溶かします。
- 【5】時々かきまぜながら、弱火でとろみがつくまで煮込みます（約5分）



冷凍の和風野菜ミックスと豚肉
だけでできる、カンタンな野菜
たっぷりカレーです！

1月22日は
カレーの日
HAPPY CURRY DAY!