

いわて純情野菜のサラダカレー丼

 **調理時間** 約 45 分



材料 (6人分)

ハウス パーモントカレー<中辛> 230g	1/2 箱(115g)
いわて純情豚 (小間切れ)	250g
玉ねぎ	中 2 個(400g)
じゃがいも	中 1 個(150g)
にんじん	中 1/2 本(100g)
グリーンアスパラガス	1 束(100g)
サラダ油	大さじ 1
水	850ml (4・1/4 カップ)
———サラダ———	
ミニトマト	18 個(270g)
レタス	適量
パプリカ (赤、黄、緑など)	適量(37.5g)
玉ねぎ	適量(25g)
ごはん (いわて純情米)	900g

作り方

- ①カレー用の豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんはやや小さめの一口大に切る。アスパラガスはゆでて、3～4cmの長さに切る。
- ②サラダ用のレタスは食べやすい大きさにちぎり、パプリカと玉ねぎは薄切りにし、玉ねぎは水にさらす。ミニトマトは半分にする。
- ③厚手のなべにサラダ油を熱し、①の豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんをよく炒める。
- ④水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込み、①のアスパラガスを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥どんぶりにごはんを盛り、②のレタス、パプリカ、玉ねぎを散らし、⑤のカレーをかけ、②のミニトマトを添える。

ワンポイントメモ

*レタスはサニーレタス、フリルレタス、グリーンカールや、その他ベビーリーフなどお好みのものを混ぜて使ってもよい。

栄養価

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
合計	3313	92.1	105.0	486.8	5028	12.8
1人分	552	15.4	17.5	81.1	838	2.1