

豚肉とブロッコリーのガーリックカレー炒め



＜ 文責 ＞
川口真歩（緑ヶ丘店）



エネルギー：254kcal
炭水化物：16.7g
たんぱく質：12.8g
脂質：14.2g
塩分：1.0g

●材料2人分●

ブロッコリー：1/2 個	☆	ウスターソース
たまねぎ：1/4 個		：大さじ1
にんじん：1/4 本		みりん：大さじ1
豚肩ロース肉：100g		カレー粉：大さじ1
酒：小さじ2		
マヨネーズ：大さじ1		にんにく：1/2 片

●作り方●



- ① ブロッコリーは小房に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで2分30秒加熱をする。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ にんにくは、みじん切りにする。
- ④ にんじんは食べやすい大きさに乱切りにする。
- ⑤ 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒を揉みこむ。
- ⑥ フライパンを熱し、マヨネーズを入れる。
- ⑦ マヨネーズが溶け出したら、にんにくと豚肉、にんじんを入れて炒める。
- ⑧ ⑦にたまねぎを加え、程よく火が通ったら、☆を加えてしっかりと炒め合わせて、完成。

にんにくは
焦がさないように
炒めましょう♪



●管理栄養士の豆知識●

11月～3月が旬なブロッコリーは、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。

抗酸化作用が高いため免疫カアップが期待できます。

また、カリウムも豊富なので、身体からナトリウムの排出を促す働きを持っています。カリウムは水に流れ出しやすいので、茹でずに電子レンジで加熱をすると良いでしょう。

今回は、油の代わりにマヨネーズを使用しています。油で炒めるよりも、さらにコクが出ておいしくなります。

カレー粉は塩分がごく微量で、味にパンチがあるので薄味に感じず、減塩にはとても使いやすい調味料です。

カレー粉の香りや辛味は炒めることで強まるので、カレーの色がしっかりと付くまで炒めると良いです。

ただし、市販のカレールウは塩分が多いので、減塩時の使用は注意が必要です。