

# にいかっぶ ピーマン料理コンテスト

広島県福山市  
ペン  
ネーム ことことさん

ピーマンの和風マヨカレー炒め

仕上げに加えるマヨネーズとカレー粉がピーマンの苦味をやわらげ、美味しさをプラスしてくれます。しょうゆ、かつお節を加えているのでごはんにもぴったり、お酒のおつまみ、お弁当にもオススメです。



材料及び分量(4人分) (材料費 500 円程度)

ピーマン	7~8個(300g)	マヨネーズ	40g	} A
カラーピーマン(オレンジ)	2個	しょうゆ	小さじ2	
豚肉	250g	カレー粉	小さじ1/2	
塩・黒胡椒	少々			
サラダ油	少々	かつお節	適量	

作り方 (所要時間 15 分程度)

- ① ピーマンは2cm角に切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を回し入れ、豚肉を炒め、ピーマンを加えて炒める。
- ③ ②にAを加えて、さっと炒め、お皿に盛り、かつお節をたっぷりのせる。

エネルギー 253 Kcal

塩分 0.8 グラム