

チカラ

アスパラガスの力



美肌や疲労回復に効果があると
いわれるアスパラギン酸が
豊富。穂先には、高血圧を予防
するといわれるルチンが含ま
れています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



くるくるポークのカレー

調理時間
40分

1人分
307kcal

くるくるポークのカレー

調理時間

40分

1人分

307kcal

【材料/6皿分】

ハウス パーモントカレー 中辛 230g・・・1/2箱
豚肉(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・300g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
グリーンアスパラガス・・・・・・8本(160g)
えのきだけ・・・・・・・・・・・・・・1/2袋(50g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・中2個(400g)
にんじん・・・・・・・・・・・・・・中1/2本(100g)
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・・・・・850ml(4と1/4カップ)

【作り方】

- ①グリーンアスパラガスは固い部分の皮をむき、ゆでて長さを3~4cmに切る。えのきだけは半分の長さに切り、ほぐす。にんじんは一口大、玉ねぎは薄切りにする。
- ②豚肉を広げて塩、コショウをふり、①のグリーンアスパラガスとえのきだけを芯にして巻く。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②の豚肉の巻き終わりを下にして焼き、全体に火を通し、皿に取り出す。
- ④厚手のなべにサラダ油大さじ1を熱し、①のにんじんと玉ねぎを炒める。
- ⑤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。
- ⑥いったん火を止め、「ハウス パーモントカレー 中辛 230g」を割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。③の豚肉を加えてひと煮立ちさせる。