



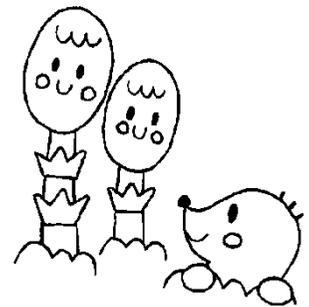
## 4月のおすすめレシピ

### エス肉(ニック)じゃが

エスニック風な肉じゃがです。  
カレー味で辛みはないので、お子様におすすめです。  
ぜひ作ってみてくださいね！

#### ●材料 (子ども1人分)

豚肉ロース薄切り	25g
カレー粉	0.1g
サラダ油	1g
じゃがいも	55g
玉葱	20g
人参	15g
砂糖	2.5g
みりん	1.5g
しょう油	5g
カレー粉	0.2g
(冷)グリーンピース	3g
水	100cc



#### ●作り方

- ①豚肉は一口大に切りカレー粉をまぶします。
- ②じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、人参は小さめの一口大に切ります。グリーンピースはさっと茹でておきます。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を炒め、次に②を炒めます。
- ④③水を加え、煮立ったら調味料を加えて煮ます。  
最後にグリーンピースを加えて出来上がりです。

