

つくってみませんか？

スパイシーさが食欲をそそります♪



<カレー焼きそば>

材料(4人分)

中華めん	…	400g
豚ひき肉	…	100g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
ウインナー(斜め切り)	…	50g
にんじん(短冊切り)	…	50g
たまねぎ(スライス)	…	150g
もやし	…	100g
キャベツ(ざく切り 芯はスライス)	…	200g
ピーマン(スライス)	…	1個
カレー粉	…	小さじ1と1/2(3g)
○ウスターソース	…	30g
○焼きそばソース	…	大さじ1
○食塩	…	少々
○こしょう	…	少々
油	…	小さじ2

作り方

- ① 麺は袋をもんで軽くほぐしておきます。フライパンを中火で温め、麺をほぐしながら、約5分よく炒め、お皿に出す。
- ② ①のフライパンに油を入れて豚ひき肉とカレー粉を入れて炒める。
- ③ ウインナー、にんじんをいためる。たまねぎ、もやし、キャベツを炒め、①の麺ももどして炒める。
- ④ ソースと塩、こしょうを入れて、手早く炒める。

