

# なすのカレーそぼろ煮



【鍋】 煮込み鍋 ・ カッター

【材料】 豚肉（こま切れ） 100g  
なす 2本  
ピーマン 4個  
酒 大3  
醤油 大3  
砂糖 大2  
カレー粉 大1

## 【作り方】

- ① 豚肉をいれてカッターでひき肉にする



- ② 調味料（酒・醤油・砂糖・カレー粉）をいれて、豚ひき肉を炒りつける



あらかじめ調味料で炒りつけていると、肉が固まらないです！

- ③ 切ったなすを入れて、鍋返しをしてから 15 分から 20 分程度煮る

- ④ 最後に、ピーマンを加えて、軽く煮て水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり

Created by とあるママの健康楽ちん料理日記

URL : <http://rakuchin-cook.com/>