

なますかぼちゃ (糸うり) のカレー炒め

★材 料 (1人分)

なますかぼちゃ (可食部)	25 g		
にんじん	10 g		
もやし	15 g	油	0.8 g
打ち豆	5 g	しょうゆ	1 g
干しいたけ	0.5 g	塩	0.3 g
さやいんげん	5 g	カレー粉	0.2 g



・・・つくりかた・・・

- 1 なますかぼちゃは、10cmくらいの輪切りにして種をとり、沸騰した湯でゆでます。流水にさらし、皮を取り、糸状にほぐして水気を切ります。
- 2 にんじんは、千切りにします。干しいたけは、もどして千切りにします。
- 3 さやいんげんは、2~3cmに切り、さっとゆでます。
- 4 打ち豆は、固めにゆでます。
- 5 フライパンを熱し、油でにんじんと干しいたけを炒め、火がとおったら、打ち豆、もやし、なますかぼちゃを加えて炒めます。
- 6 調味料を加え、最後にさやいんげんを加えて炒めます。

* 豚肉やベーコンを加えてもよいです。

* もやしを入れず、なますかぼちゃの量を多くしてもよいです。