

## ブロッコリーと豚肉のカレー炒め

\*材料\* (1人分)

豚肉 10g

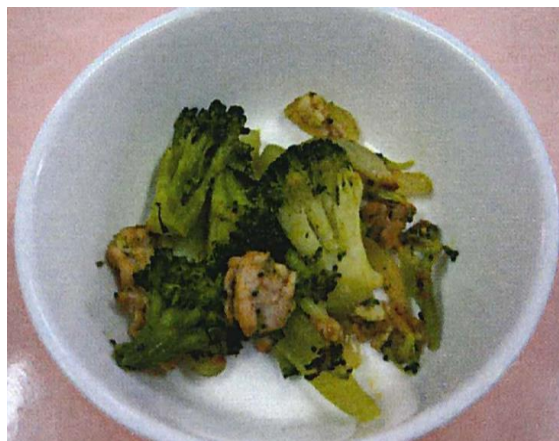
ブロッコリー 30g

玉ねぎ 10g

油 適量

カレー粉 少々

塩こしょう 少々



\*作り方\*

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、さっとゆでておく。玉ねぎは薄切りに、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉、玉ねぎ、ブロッコリーの順に入れて炒め、カレー粉、塩こしょうで味付けする。