

# 豚肉のケチャップ煮



## 材料(4人分)

・豚肉	200g	} 下味用
・しょうゆ	大さじ1/2	
・酒	大さじ1/2	
・玉葱	200g	
・にんじん	40g	
・ピーマン	30g	
・砂糖	小さじ1	
・ケチャップ	大さじ2	
・中濃ソース	大さじ1/2	
・カレー粉	小さじ1/2	
・サラダ油	小さじ1	
・ごま油	小さじ1/2	

カレーの風味が効いた  
ごはんのおかずにと  
ぴったりの一品です！

## 作り方

- 1 にんじん、玉葱、ピーマンを千切りにします。
- 2 豚肉は2~3cm幅に切って、しょうゆと酒で下味をつけます。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて、豚肉を炒めます。
- 4 肉の色が変わったら、にんじん、玉葱、ピーマンを加えて炒めます。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉を加えて混ぜます。
- 6 最後にごま油で香りづけをします。