



- 豚ヒレ肉…200g(一口大に切る)
A〔●塩…1g ●小麦粉…4g〕
●バター…12g
●マッシュルーム(又は他のきのこ)…50g
●んにく…1かけ(スライス)
B〔●玉ねぎ(5mm厚)…100g ●塩…1g〕
●バター…5g
C〔●ツルヤオリジナル
便利なバターチキンカレーウ…30g〕
●水…100cc
D〔●ミニトマト…80g ●オクラ…4本〕

・エネルギー.....288kcal ・脂 質.....13.0g ・食塩相当量.....2.6g
・たんぱく質.....25.4g ・炭水化物.....21.3g

作り方



- 2 肉を焼いたフライパンに、⑧を加えて炒めます。玉ねぎがしんなりしたら⑨を加え、①の肉ときのこと、皿に出た焼き汁全てを加え、更に⑩を加えて煮ます。2～3分煮て出来上がりです。

★最後の煮る工程は、食材全てをグラタン皿に入れオーブンで10分程焼いてもよいです。

