

2025年4月号

【料理名】セロリとひき肉のカレーマヨ炒め



【献立】

きゅうりとハムのはるさめサラダ
トマトのかき玉スープ

【調理時間】10分

【カロリー】331 kcal

【塩分】1.2g

【主材料】（2人分）

セロリ（葉つき）……1本（120g）

豚ひき肉……200g

A 酒……大さじ1

A カレー粉……大さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖……小さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{2}$

マヨネーズ……大さじ $1\frac{1}{2}$

【作り方】

1. セロリは、茎は筋を除いて縦半分の斜め薄切りにする。葉は2cm幅に切る。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンを中火で熱し、ひき肉をスプーンでひと口大にすくって入れ、塩とこしょう各少々をふって2分ほど焼く。返してふたをし、2分ほど焼く。
4. ①を加えて2分ほど炒め、②を加えてからめ、火を止める。マヨネーズを加えて全体をざっと混ぜる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。