

## 5月のレシピ

# 新玉葱のカレーソテー

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉
新玉葱	300g
にんにく	1かけ
ベーコン厚切り	1枚
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩、こしょう	適宜
サラダ油	小さじ1

### 〈作り方〉

- ① 新玉葱はくし型に切る。にんにくは薄切り。
- ② ベーコンは短冊切り、ピーマンは種、ワタを取って太めのせん切り。
- ③ フライパンに、サラダ油、にんにく、ベーコンを入れて弱火にかける。
- ④ にんにくの香りがしてきたら、火を強め新玉葱を炒める。玉葱が透きとおってきたら、カレー粉を加えて全体にからめるように炒める。
- ⑤ ピーマン、塩、こしょうを加えて、全体を大きく炒め合わせ、皿に盛る。



新玉葱は辛味が少なく、柔らかくて水分が多いのが特徴です。サラダでも美味しいですが、簡単に作れて、子どもでもたくさん食べられるカレー味ですので、ぜひお試しください。カレー粉の量はお好みで！