

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



ラム肉と
カレー風味の
相性は抜群☆

ラム肉のスパイス炒め



材 料 (4人分)

ラム肉(薄切り) …… 300g
パプリカ …… 1個
マッシュルーム …… 4個
塩こしょう …… 少々
市販のカレー粉(仕上げ用) …… 小さじ1

【A】

市販のカレー粉 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
しょう油 …… 小さじ1
顆粒だしの素 …… 小さじ1
おろし生姜(チューブ可) …… 小さじ1/2
おろしにんにく(チューブ可) …… 小さじ1/2

作 り 方 (調理時間 約25分)

- ① ビニール袋に、ラム肉と【A】を加える。軽く揉んで全体に味をなじませ、10分置いて下味をつける。
- ② 下味をつけている間に、パプリカは細切りに、マッシュルームは薄切りにカットする。
- ③ 油をひいたフライパンを熱して①を炒める。ラム肉の色が変わったら②を加え、塩こしょうで味を整える。
- ④ パプリカがしんなりしたら火を止める。皿に盛り付け、仕上げにカレー粉をまぶして完成。



マッシュルームはお好きなきのこで代用してもOKです♪