

スパイシーカレーつけ麺



材料：2人分

カリフォルニアプルーン	4 個	中華麺	2 玉
豚バラ	100g	たまねぎ	1/2 個
にんにく	1 片	しょうが	1 片
オイスターソース	大さじ 1/2	カレー粉	大さじ 1
ガラムマサラ	小さじ 1	油	大さじ 1
水	300ml	しょうゆ	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1/2	塩こしょう	少々
ゆで卵	お好み	なす	少々
オクラ	お好み		

スパイシーなカレーの中に、カリフォルニアプルーンの自然な甘さがよいアクセント。体力が落ちやすい季節に、つるりと食べやすく、栄養満点のレシピで英気を養いましょう。

プ活 はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

