

厚揚げの

カレー炒め



エネルギー：177kcal/人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方
厚揚げ (1センチ大)	180g	① 厚揚げはサッと湯通しする。 ② フライパンで、豚ひき肉・おろししょうが おろしにんにくを炒める。 ③ にんじん・たまねぎを加えて炒め、 ④ ①の調味料で味付けする。 ⑤ 青ねぎと厚揚げを加えて、火が通ったら 水溶き片栗粉を加えて出来上がり♪ ※家庭によってみその味はいろいろなので 調整してください。
豚ひき肉	120g	
たまねぎ (1センチ幅)	中1/2個	
にんじん (短冊切り)	中1/3個	
ピーマン (1センチ幅)	1個	
青ねぎ (小口切り)	2本	
おろししょうが	チューブ4センチくらい	
おろしにんにく	チューブ2センチくらい	
濃口しょうゆ	小さじ2	
みそ	小さじ1+1/3	
さとう	大さじ1	
料理酒	小さじ1/2	
カレー粉	小さじ1/2~(お好みで)	
バーモントカレー	5g	
水	小さじ1/2	
片栗粉 (同量の水で溶く)	小さじ1/2	

カレールウが
余ったときにおススメ！
和風のイメージの厚揚げも
子どもの好きなカレー味にすると
ペロッと食べられちゃいます。

