

おうちで給食！

厚揚げのカレー煮込み

材料

大人 4人分

・ 油	… 適量	・ 乾燥しいたけ	… 1 枚
・ 生揚げ	… 1 枚 (120g)	・ いんげん	… 適量(いろどり)
・ 豚ひき肉	… 30 g	・ しょうゆ	… 大さじ 1
・ きゃべつ	… 40 g	・ さとう	… 小さじ 1
・ 玉ねぎ	… 1/2 個	・ カレールウ	… 20 g
・ にんじん	… 1/5 本	・ だし汁	… 200 ml
		・ 片栗粉	

作り方

生揚げは油抜きをして色紙切り、きゃべつは1口、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊

- ① 油でひき肉を炒め火が通ったら、玉ねぎを炒める。
- ② だし汁を入れて、にんじん、しいたけを煮る。
- ③ ②がやわらかくなったらキャベツを入れ、調味料、カレールウを入れて調味する
- ④ とろみが足りない場合は水溶き片栗粉で調節する。
- ⑤ いんげんを入れて完成