

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(いろいろ)
・ 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