

あつ あ いた 厚揚げのカレー炒め



＜材料（5人分）＞

・ ^{あつあ} 厚揚げ	350g	・ガーリックパウダー	^こ 小さじ 1
・ ^{ふた} 豚ミンチ	100g	・ ^{あぶら} ごま油	^こ 小さじ 1
・ ^{だいず} ひきわり大豆	100g	・こいくちしょうゆ	^{おお} 大さじ 2
・たまねぎ	200g	・みそ	^{おお} 大さじ 1
・にんじん	75g	・ ^{さとう} 砂糖	^{おお} 大さじ 2
・ ^{あお} 青ねぎ	50g	・ ^{さけ} 酒	^こ 小さじ 1
・しょうが	5g	・ ^こ カレー粉	^こ 小さじ 1
		・ ^{かたくりこ} 片栗粉	^こ 小さじ 1

＜作り方＞

1. ^{あつあ}厚揚げは食べやすい大きさに切る。^たたまねぎと^{おお}にんじんは^{せんぎ}千切り、^{あお}青ねぎは^{こくちぎ}小口切りに切る。しょうがはすりおろす。
2. フライパンにごま油を熱し、^{ふた}豚ミンチとしょうがを炒める。火が通ったら^{いた}にんじん、^いたまねぎを入れさらに炒める。
3. ^{だいず}ひきわり大豆と^{あつあ}厚揚げを入れ、^い厚揚げに火が通るまで炒める。
4. ^{あお}青ねぎを入れ、^い調味料を入れて味を整える。
5. 仕上げに^{しあ}水溶き^{かたくりこ}片栗粉を入れ、^いとろみをつけて^{かんせい}完成！

※^{だいず}ひきわり大豆が手に入らない場合は、^{ふた}豚ミンチの^{りよう}量を増やして作ってくださいね。

～献立例～

★ごはん

★^{あつあ}厚揚げの^{いた}カレー炒め

★ほうれんそうの^{こまあ}胡麻和え

★きのこの^{みそしる}味噌汁

★^{ぎゅうにゅう}牛乳

