

みんなの大好きメニュー！

焼き豆腐のカレー煮



材 料

焼き豆腐(1パック)	300g
豚肉	150g
にんじん	小1本
千ゲン菜	1株
玉ねぎ	中1個
サラダ油	適量
コンソメスープの素	1個
しょうゆ	30g
カレー粉	2g
塩	少々
片栗粉	適量

作 り 方

- 1 千ゲン菜は2cm幅に切り茹でてザルにあげておく。
- 2 にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 3 焼き豆腐は1.5cmの角切り、豚肉は2cm幅に切る。
- 4 フライパンに油をひき豚肉を炒める。火が通ったら ②の野菜を入れて炒め、ひたひたの水を入れて煮る。
- 5 野菜に火が通ったら調味料を加える。
- 6 ⑤に焼き豆腐と千ゲン菜を入れて味を調える。
- 7 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。