



厚揚げのカレー煮



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
豚肉（スライス）	80g	① 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。 ② 豚肉とAを入れて炒め、たまねぎ、干しいたけを入れ、さらに炒める。 ③ Bを入れ、ひと煮立ちさせる。 ④ 厚揚げを入れ、味がなじむまで煮る。 ⑤ チンゲン菜を入れ、しんなりしたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
厚揚げ（角切り）	180g	
たまねぎ（スライス）	中1個	
干しいたけ（水で戻して、スライス）	2g	
チンゲン菜（ざく切り）	1/2株	
にんにく、しょうが（みじん切り）	各1かけ	
油	適量	
A	カレー粉 小さじ1/2	
	塩、こしょう 少々	
	砂糖 小さじ1	
	しょうゆ 大さじ1	
B	酒 小さじ1	
	鶏ガラスープ（顆粒） 小さじ1/2	
	水 100g	
水溶き片栗粉（同量の水で溶く）	小さじ1	

ひとこと Memo

ご飯と相性抜群なカレー味にした厚揚げの料理です。

厚揚げは外側のみ揚げている食品なのでしっかり加熱しても形がくずれにくく、炒め物や煮物に向いています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	149kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	9.1g
食塩相当量	0.8g