

10月レシピ紹介

炒り豆腐カレー風味

<材料>		4人分
豆腐		500g
A	鶏ひき肉	80g
	酒	小さじ2
	卵	2個
	にんじん	80g
	干しいたけ	5g
	葉ねぎ	20g
	油	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
	砂糖	小さじ4
	しょうゆ	大さじ2
	和風だしの素	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	水	60cc

<作り方>

- ① 鶏ひき肉に酒をふりかけておく。
- ② 豆腐は、水を切り2cm角に切る。
- ③ にんじん、もどした干しいたけはせん切りにし、葉ねぎは小口切りにする。
- ④ 卵は溶いておく。
- ⑤ Aの調味料は合わせておく。
- ⑥ 熱したなべに油をひき、ひき肉を炒める。
- ⑦ にんじん、干しいたけを加え炒める。
- ⑧ 豆腐を加え軽くつぶしながら炒める。
- ⑨ 調味料、水を入れ、軽く煮詰めたら、味を調整する。
- ⑩ 溶いた卵を全体にまわしかけ、全体をまぜあわせる。卵がかたまってきたら、葉ねぎをちらして出来上がり。

※調味料はお好みで加減してください。

豆腐が主役のごはんがすすむ一品です

