

# 厚揚げのカレー炒め

給食では、煮くずれしにくい冷凍の厚揚げを使っていますが、家庭では冷蔵の厚揚げで作ります。

カレー風味が食欲をそそり、ごはんがすすむ献立です。



材 料	分量 (4人分)
豚ひき肉	80g
しょうが	2g
にんにく	2g
厚揚げ	160g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
ねぎ	12g
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
みそ	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
でんぷん	小さじ1弱
水	60~80ml

## <作り方>

- ① しょうがとにんにくはみじん切りにする。  
玉ねぎとにんじんは粗みじんにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 厚揚げは 1.5cm 幅に切り、下茹でしておく。
- ③ ごま油としょうが、にんにくを熱し、豚ひき肉と酒を入れて炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加え炒め、炒まってきたらカレー粉と砂糖を加える。
- ⑤ みそ・濃口しょうゆ加え、下茹でした厚揚げを入れて全体をさっくり混ぜる。
- ⑥ 厚揚げの温度が上がれば、水溶きでんぷんでとろみをつけ、ねぎを加えて仕上げる。

※水分量は味を見ながら調整してください。

