

# おうち給食レシピ

## ご飯にのせたい！カレー肉豆腐



### 材料（4人分）

にんにく	ひとかけ みじん切り
しょうが	チューブ5cm
長ねぎ	1/3本 みじん切り
サラダ油	少量
豚ももこま肉	100g
玉ねぎ	中1個 色紙切り
にんじん	100g いちょう切り
木綿豆腐	一丁 色紙切り
チンゲン菜	5枚 2cmカット
しめじ	半パック小房に分ける
塩	ひとつまみ
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
三温糖	小さじ2
カレー粉	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	100~200cc
顆粒だし	小さじ1

### 作り方（所要時間 40~50分）

- ① 油でにんにく・しょうが・ねぎを炒め香りを出し、豚肉・玉ねぎ・にんじんを順に加えてよく炒める
- ② 調味料・水・顆粒だしを加えて煮る
- ③ しめじ・豆腐を加えてさらに煮る
- ④ チンゲン菜を加えて水溶き片栗粉を入れ味を整え仕上げる

★カレー粉はお好みで調整して下さい