

料理名（ カレー麻婆豆腐 ）



食品名	材料4人分	
サラダ油	大さじ1	
にんにく	小 1/2 かけ	
古根しょうが	1 かけ	
豚挽肉	120g	
カレー粉	小さじ1	
にんじん	1/2 本	
ピーマン	小2個	
玉ねぎ	1/2 個	
A	ガラスープ	1 カップ
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1・1/2
A	しょうゆ	大さじ2
	赤みそ	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1
	絹ごし豆腐	500g
	片栗粉	大さじ1
	水（水溶き片栗粉用）	大さじ2

（作り方）

- ① 生姜、にんにくはみじん切り、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、生姜、にんにくを入れ香りをだし、挽肉を入れ、半量のカレー粉を入れ炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを入れ炒め、しんなりしてきたらピーマンを加え炒める。
- ④ Aと残りのカレー粉を入れ、煮立ったら豆腐を入れ煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、出来上がり。

☆料理についてのコメント

カレーマーボー豆腐は子供たちに人気の献立です。カレーのピリッとした味で、ごはんの進む1品です♪

