



厚揚げのカレー煮



材料 (大人2人子ども1人分)

厚揚げ	1丁(150g)
豚ひき肉	50g
じゃがいも	25g(1/4個)
たまねぎ	50g(1/4個)
にんじん	20g(1/8本)
ピーマン	10g(1/4個)
水煮大豆	50g
油	適量
水	適量
ウスターソース	6g(小さじ1)
ケチャップ	20g(小さじ4)
塩	ひとつまみ
中濃ソース	5g(小さじ1)
コンソメ顆粒	2g(小さじ1/2)
砂糖	1.5g(小さじ1/2)
カレー粉	0.5g(小さじ1/4)

つくり方

- ① 厚揚げ、野菜はサイコロ状又は、色紙切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、厚揚げ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水煮大豆を入れひたひたになるくらいの水を入れて煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったら、ウスターソース、ケチャップ、塩、中濃ソース、コンソメ顆粒、砂糖、カレー粉で味付けをし、煮汁が少なくなるまで煮切る。