

# ★ あつあ いた 厚揚げのカレー炒め ★

## ● ざいりょう (にんじん) 材料 (4人分) ●

豚ひき肉	80g
あつあ 厚揚げ	120g
たまねぎ	60g
にんじん	20g
ねぎ	20g
しょうが (チューブでもOK)	すこ 少し
にんにく (チューブでもOK)	すこ 少し
◎濃口しょうゆ	12g
◎みそ	8g
◎カレー粉	1.6g
◎砂糖	8g
酒	すこ 少し
かたくり粉	すこ 少し
ごま油	あぶら 適量

## ● つく かた 作り方 ●

- ① あつあ 厚揚げは あぶら ぬ 油 抜きをして 1口大に切る。
- ② たまねぎ、にんじんは、千切りにする。ねぎは、こぐちぎ 小口切りに切る。しょうが、にんにくはおろす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ねぎ、豚ひき肉、しょうが、にんにくを炒め、酒をふる。
- ④ たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ ◎の調味料と少量の水を加えて炒め、厚揚げも入れて炒める。
- ⑥ かたくり粉を同じ量の水でとき、とろみをつける。ねぎを入れてできあがり。