



カレー豆腐

【作り方】

- ① 豚肉は2cm幅に切り、白ねぎは小口切り、しめじは房からはずし2cmに切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、豆腐は1cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。
- ④ にんじん・たまねぎを入れて炒め、水を入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したらアクをとり、しめじ・白ねぎを入れる。
- ⑥ 豆腐を入れて煮る。
- ⑦ ルウを入れ、豆腐が崩れないように混ぜながら砂糖・しょうゆ・料理酒・オイスターソース・塩・こしょうで味付けをする。

【材料】（4人分）

豚肉……………100g	カレールウ…約50g
白ねぎ…………20g	オイスターソース…小さじ1
しょうが………1かけ	砂糖……………小さじ1/2
しめじ…………1/2房	しょうゆ………大さじ1
にんじん…1/3本	料理酒……………大さじ1
たまねぎ…1/2個	塩・こしょう………適量
木綿豆腐…300g	水……………200cc
(1丁)	
油…大さじ1	