



カレー味で子供も食べやすい!

生揚げのカレー煮 《4人分》



<材料>

生揚げ	150g(1枚)
豚ひき肉	70g
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	中1/4個
にんじん	中6cm
小松菜	1株
干しいたけ	2.4g
しょうが	少量

A {	カレー粉	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1強
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	和風だし	小さじ1/6
	酒	小さじ1/2
	水	1/2カップ
	片栗粉	小さじ2

(同量の水で溶く)

<作り方>

- ① 生揚げは湯通しして一口大に切る。干しいたけは水で戻し千切りにしておく。じゃがいもは一口大、たまねぎは薄切り、小松菜は3cm幅に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、しょうが、カレー粉を加える。香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- ③ ②にじゃがいも・玉ねぎ・にんじん・小松菜・干しいたけを加えてさらに炒める。野菜が柔らかくなったら、生揚げを入れさっと煮る。
- ④ ③に水を加えて煮立ったら、調味料Aを加えて、材料に火が通るまで加熱する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、ひと煮立ちしたら完成。

★★★ポイント★★★



★生揚げは、豆腐の栄養がギュッとつまっているの、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。又、煮物だけでなく、炒め物に入るとボリュームがでて育ち盛りのおともたちにぴったりの食材です。ご家庭でも積極的に取り入れてみましょう。

