

豆腐のカレー丼



忙しいときでも、めんつゆで
かんたんに！！
しょうが風味であっさり食べ
られます。



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
491kcal	23.6 g	10.4 g	2.3 g

材料（4人分）

米	2合	
木綿豆腐	200 g	
鶏ひき肉	80 g	
小松菜	60 g	
しょうが	1かけ	
サラダ油	小さじ1	
めんつゆ(ストレート)	2/3カップ	
水	1/3カップ	
削り節	1袋(5 g)	
A	カレー粉	小さじ2
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2

作り方

米は普通に炊く。

豆腐は水気を切り、平たい一口大に切る。

小松菜はゆでて、3 cm幅に切る。

しょうがはすりおろす。

フライパンに油を熱し、鶏ひき肉に火を通し、続いて木綿豆腐を加えてさっと炒める。

にめんつゆと水を加え、ふたをして中火にかけ、煮立ったら2～3分煮て味を含ませる。

に小松菜と削り節を加えてAをひと混ぜしてからまわし入れ、木べらで混ぜながらとろみがつくまで火を通す。

を器に盛ったご飯にかけ、しょうがを添える。