

## つくってみませんか？

淡泊な厚あげにカレー味ががベストマッチ♪



### <厚揚げのカレーそぼろ煮>

#### 材料(4人分)

生揚げ(1cm厚に切る)	…	2.5枚(400g)
豚ひき肉	…	100g
たまねぎ	…	150g
にんじん	…	70g
コーン	…	50g
グリーンピース	…	50g
おろしにんにく	…	2g
おろししょうが	…	2g
カレールー	…	2~3かけ(45g)
油	…	小さじ1
水	…	300ml

#### 作り方

- ① 油を熱し、しょうがとにんにくを炒めて、香りを出す。  
豚ひき肉を加えて炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを加えて炒める。  
生揚げ、水を加えて煮る。  
具材に火が通ったら、コーン、グリーンピースを加える。
- ③ カレールーを加えてできあがり♪

