

とうふ 豆腐のドライカレー



エネルギー：166kcal
たんぱく質：14.3g
食塩相当量：1.2g
(1人当たり:カレーのみ)

ワンポイント

ごはんは、カレー粉を一緒に炊き込んでいます。サフランライスも良いですね。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

もめんどうふ 木綿豆腐…200g

ぶたにく 豚肉ミンチ…160g

たま 玉ねぎ…160g

にんじん 人参…60g

なす…40g

しょうが 生姜・にんにく…少々

あぶら 油…小さじ1

カレー粉…小さじ2

さとう…小さじ2

こいくち 濃口しょうゆ…大さじ1弱

しお 塩、こしょう…少々

トマトピューレ…小さじ2

ケチャップ…大さじ1

あか 赤ワイン…小さじ1

ウスターソース…小さじ1

つく かた 作り方

①木綿豆腐は粗くつぶす。玉ねぎ、人参は粗みじん切。なすは角切。

しょうが 生姜、にんにくはみじん切にする。

②鍋に油をひき、生姜、にんにくを炒める。豚肉ミンチをほぐし炒める。

にんじん たま 人参、玉ねぎを炒める。火が通ったら木綿豆腐、なすを加える。

③調味料を全て入れ、弱火～中火で煮込む。(水分が出なくて焦げそう

なら、少し水を足す)