

ダイニングメニュー

和風カレー味だけどスパイシー!

豆腐と豚肉のカレー煮



お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- もめんとうふ……………1丁
- 豚肉小間切れ……………150g
- にんじん……………1/4本 (50g)
- きぬさや……………10枚
- 白ねぎ……………1/2本
- サラダ油……………適量
- ◆A「だし汁……………300ml
- カレー粉……………大さじ1
- 酒・みりん・しょうゆ…各大さじ2

■作り方…調理時間約20分

- ①もめんとうふはよく水切りして、16等分に切る。
- ②にんじんは短冊切り、白ねぎはななめ切りにする。
- ③きぬさやは筋を取り、ゆでて冷水に取ってななめ半分に切る。
- ④フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒め、Aを入れて煮立ったら、あくを取り、①・②を加えてふたをし、火を弱めて5~6分煮る。
- ⑤④を器に盛りつけ、③を散らす。



フライパンで水分が蒸発してしまう場合は、だし汁を足し、味を調節してください。辛めの味ですのお子さまにはカレー粉を調節してください。とろみをつけてごはんにかけてもおいしくいただけます。

食事 バランスガイド

1人あたり:214 kcal

