



<豆腐カレー>

長照寺保育園



仕上がりはキーマカレーのようになります♪
子供にも大人にも大人気のメニューです！

<材料～約4人分～>

- ・ 絞り豆腐,又は木綿（絹）豆腐の水切りをしておく 1丁
- ・ 合いびき肉 200g
- ・ カレールー 4人分
- ・ ピーマン 中3個
- ・ ご飯 4人分
- ・ 赤ピーマン 中1個
- ・ サラダ油（炒め用）適量
- ・ ゆで卵 2個

<作り方>

- ①野菜を全てみじん切りにする。
- ②鍋に油、ひき肉を入れ炒める。
- ③ひき肉に火が通ったらみじん切りした野菜を入れ、炒め煮る。
- ④野菜から水分が出てくるので、基本水は入れないが様子を見て調節するとよい。
- ⑤絞り豆腐を手で細かくつぶし鍋に入れる。
- ⑥火が通ったらカレールウを入れ、味を調える。
- ⑦ご飯とカレーを盛り付け、薄切りにしたゆで卵を上を飾る。

