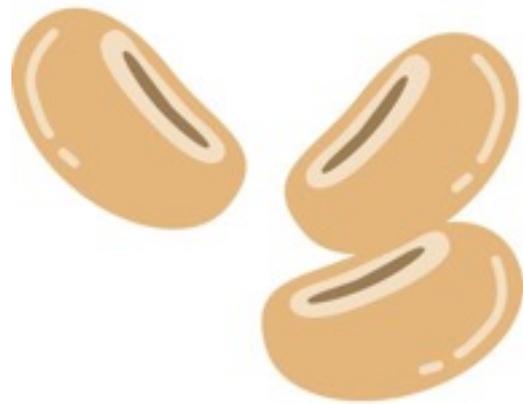


春-2 豆腐のドライカレー

【材料】 (2~3人分)

温かいご飯 2~3人分
豚ひき肉 100g
豆腐 (木綿) 1丁
玉ねぎ 1/2個
ピーマン 1個
にんじん 1/2本
にんにく 1かけ
サラダ油 大さじ1
ウスターソース 大さじ1と1/2
カレー粉 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 2つまみ
塩 適量
コショウ 適量



【作り方】

1. 豆腐はしっかり水切りをする。ピーマンは1センチ角に切る。にんじんは薄く1センチ角に切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンを熱してサラダ油をひき、にんにくは弱火で炒める。少しきつね色になってきたら、玉ねぎを加えて強火にして炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、ひき肉を加えて塩、コショウ各少々をふり、ほぐしながら炒める。
3. 肉の色が変わったら豆腐を入れ、木べらで崩しながら炒める。豆腐がボロボロになったらピーマン、にんじんに油がまわったらウスターソース、カレー粉、酒、しょうゆ、砂糖を次々に加えて炒め合わせる。味をみて薄ければ塩、コショウで調える。