

カレーおから

(材料 4人分)

豚ひき肉	60g
おから	60g
たまねぎ	1/3個
にんじん	1/4本
むきえだまめ	30g
いため油	適量
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
純カレー粉	小さじ1/2



(作り方)

- ① にんじんは短冊、たまねぎはスライスに切る。
- ② おからは、からいりする。
- ③ 鍋にいため油をひき、豚ひき肉をいためる。
- ④ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えいためる。
- ⑤ ②のおからを加え、調味料で味付けをする。
- ⑥ 最後にむきえだまめを加え、むきえだまめに火が通ったら完成。