

あつあ いた 厚揚げのカレー炒め



ざいりょう 材料【4～5人分】

あつあ 厚揚げ	150g	サラダ油	適量	} A
ふたにく 豚肉	200g	ジンジャーパウダー	少々	
たま 玉ねぎ	1個	濃口醤油	大さじ1	
にんじん 人参	ちゅう 中 1/3本	酒	大さじ1	
あお 青ねぎ	3本	カレー粉	適量	
		こしょう	少々	
		ごま油	少々	

つくかた ～作り方～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切り、さっとボイルし油抜きしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とジンジャーパウダーを炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参、厚揚げを加える。
- ④ 食材に火が通ったら、調味料Aを加え、さらに炒める。
- ⑤ 最後に青ねぎとごま油を入れ、味を調べて仕上げる。



厚揚げは、木綿豆腐の水分を切って揚げたものです。
豆腐と比べて、たんぱく質は1.6倍、カルシウムは2倍と、
栄養価の高い食材です。
調理しても崩れにくいので、炒め物だけでなく、汁物、煮物にも
おすすめです。