



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

なまあ 生揚げの に カレー煮



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・なまあ 生揚げ……1丁
- ※下味※
- 砂糖…小さじ2
- しょうが(みじん切り)…1かけ
- しょうゆ…小さじ1
- 水…大さじ3
- ・ぶた肉(小間)…120g
- ・にんじん…2分の1本
- ・じゃがいも…2個半
- ・たまねぎ…1個
- ・ねぎ…2分の1本
- ・こまつな…2株
- ・コンソメ…小さじ半分
- ・市販のカレールウ…40g
- ・ホールトマト缶…30g
- ・油…大さじ1
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう…少々
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・水…1カップ

つく かた 【作り方】

- ①こまつなはさっとゆで、冷水にとり、しぼって、2センチ幅に切る。
- ②生揚げを下味の調味料で下煮しておく。
- ③にんじんをいちょう切り、たまねぎをスライス、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。
- ④油を熱し、ぶた肉をいためる。
- ⑤にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑥水を入れ、ねぎを加える。
- ⑦ホールトマト、カレールウ、②を入れて煮る。
- ⑧仕上げに①を加えて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：320キロカロリー
たんぱく質：15.8グラム
脂肪：16.4グラム
塩分：1.1グラム