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

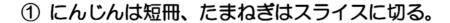
いため油 適量

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)



- 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。

