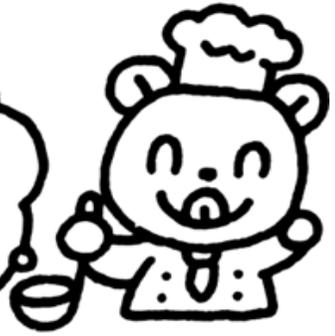


カレー麻婆豆腐 のレシピ



<材料> 大人2人子ども2人分

豆腐	350g	〔	ウスターソース	大さじ1と1/2
鶏挽肉	100g		カレー粉	小さじ2/3
生姜	少々		料理酒	小さじ1
にんにく	少々			
葉葱	50g (1束)			
人参	100g (中1本)			

<作り方>

1. 豆腐はさいの目に切り、レンジで2～3分加熱して水切りしておく。
2. 人参はみじん切り、葉葱は小口切りにしておく。
3. フライパンで鶏挽肉、すりおろした生姜とにんにくを加えて、炒める。
4. 鶏肉に火が通ったら、人参を加えて炒める。
5. さらに葉葱と豆腐を加え、さっと炒める。
6. 最後に調味料を加え、軽く炒めたら出来上がり！
※水分が多い場合は片栗粉でとろみをつけてください。