



カレー麻婆

マイサイズ欧風カレーを使用した
簡単レシピです



【材料】2人分

マイサイズ欧風カレー	1袋
豚ひき肉	100g
しょうがチューブ	少々
木綿豆腐	1丁
白ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ2
[スープ]	
シマヤ塩分77%カット コンソメ	1袋(5g)
味噌	小さじ2
お湯	200ml
[水溶き片栗粉]	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ3

【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジで2~3分加熱をして、一口大に切る
- ②白ねぎは斜め薄切りにする
- ③フライパンにサラダ油を熱し、しょうが豚ひき肉、白ねぎを加えて炒める
- ④火が通ったらマイサイズ欧風カレーと[スープ]の材料を入れて煮立たせる
- ⑤④に木綿豆腐を入れ、5分煮込む
- ⑥⑤に[水溶き片栗粉]を入れ、とろみがついたらサッと混ぜ合わせる

【栄養価】1人分あたり

エネルギー：365kcal	たんぱく質：21.6g	脂質：21.3g
炭水化物：20.3g	食物繊維：2.3g	食塩相当量：2.4g

