主菜ー煮物 h-42

豆腐のカレー煮

材　料	分量(g)
硬豆腐	80.00
豚ひき肉	20.00
にんにく	0.20
たまねぎ	40.00
にんじん	15.00
グリンピース	5.00
サラダ油	1.00
とりがら	8.00
水	40.00
カレールウ	8.00
ウスターソース	0.50

エネルギー(kcal)	179
たんぱく質(g)	10.3
脂質(g)	10.1
カルシウム(mg)	117
鉄(mg)	1.4
VA(μg)	232
VB(mg)	0.23
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	1.9

麦ごはん，牛乳，豆腐のカレー煮，梅あえ

作り方

① 豆腐，たまねぎは角切りにする。にんじんはいちょう切り，にんにくはみじん切りにする。

② 油でにんにく･豚ひき肉，たまねぎ，にんじんの順に炒める。

③ スープを加え煮る。調味し，豆腐を入れ煮る。

④ グリンピースを入れ，混ぜる。

☆ 豆腐から水分が出るので，スープは1割ほど控えて入れてみる。