

豆腐と肉を子どもの好きなカレー味で！

## カレー肉豆腐

### 【 材料 】(おとな2人こども2人分)

豚肉(こま切れ)	150g
豆腐	180g(2/3丁)
パプリカ(赤)	1/5個(30g)
長ねぎ	1/2本(60g)
しらたき	60g
小松菜	1/2把(120g)
しめじ	2/3袋
油	適量
だし汁	120cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
カレー粉	少々



### 【 作り方 】

- ① しらたきは、表示を確認し、あく抜きが必要であればあく抜きし、1cm程の長さに切る。
- ② 小松菜としめじは食べやすい大きさに切る。(小松菜は下ゆでをする。)
- ③ 長ねぎは小口切り又は斜め切りにする。
- ④ パプリカは種を取り、2cmのせん切りにする。
- ⑤ 豆腐は1.5cm角に切る。
- ⑥ 鍋に油を熱して豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、しめじ・パプリカ・豆腐・長ねぎを入れる。  
だし汁と調味料を入れて煮る。
- ⑦ 材料に火が通ったら、しらたき、小松菜を入れてさらに煮る。