

カレーマーボー豆腐

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども4人分)

豚ひき肉	60g
木綿豆腐	200g
玉葱	80g
人参	20g
ピーマン	16g
油	
片栗粉	
カレールー	12g
Aだし醤油	1g



～作り方～

- ① 玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 豆腐は2cmの角切りにする。
- ③ ひき肉と①を油で炒め、Aの調味料で味をつける。
- ④ ②を入れ、全体を絡めて最後に水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がり。

