

# 豆腐とキャベツのカレー

🕒 調理時間 30分



## 材料 6 皿分

ハウス バーモントカレー<中辛> 230g	1/2 箱(115 g)
豚肉(薄切り)	150 g
薄力粉	大さじ1
豆腐(絹ごし)	半丁(150 g)
玉ねぎ	中2個(400 g)
にんじん	中 1/2 本(100 g)
キャベツ	1/6 個(200 g)
サラダ油	大さじ1
水	800ml

## 作り方

- (1) 豆腐は水切りし、一口大に切り、薄力粉を振った豚肉で巻く。玉ねぎはくし切り、にんじんは皮ごと短冊切りにし、キャベツはざく切りにする。
- (2) フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、(1)の肉を巻き終わりが下になるように並べ、全体に焼き色がつく程度焼いたら取り出す。
- (3) (2)のフライパンで玉ねぎ、にんじん、キャベツをよく炒める。
- (4) 水を入れ沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約5分煮込む。
- (5) いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。(2)の肉を加えてさらに5分煮込む。

## ワンポイントメモ

- \* 使用する野菜によって水分が出るものもありますので、水の量は調節してください。
- \* 水のうち200ml程度までは牛乳に置き換えることができます。その場合、作り方(5)の肉を戻すときに一緒に加えてください。牛乳を加えるとまるやかなカレーになります。

## 注意事項

- \* 栄養価にごはんは含みません。

## 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	1454	52.3	88.2	113.3	12.7
1皿分	242	8.7	14.7	18.9	2.1