

## 豆腐のカレー煮

### (材料)

豚もも肉	25 g	にんにく	0.6 g
人参	24 g	しょうが	1.2 g
玉ねぎ	60 g	しょうゆ	6 g
マッシュルーム缶	12 g		g
ホールコーン缶	12 g	塩	少々
木綿豆腐	120 g	コンソメ	0.6 g
ピーマン	12 g	カレールウ	12 g
水	60 g	牛乳	50 g
	g	パセリ	0.6 g

### (作り方)

- ① 豚肉はこま切れの大きさに切る。人参イチョウ切り・玉ねぎ、くし切り・豆腐はサイコロ形に・ピーマン角切りにする。にんにく・しょうがはすりおろし・パセリみじん切り。
- ② 豚肉はにんにく・しょうが・しょうゆを入れて炒める。火が通ったら、人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ホールコーンの順に加え水を入れて煮る。
- ③ アクを取り豆腐（ゆでたもの）を②に加える
- ④ 塩・コンソメ・カレールウ・牛乳を加え、ピーマンを入れ煮えたらパセリを入れる。
- ⑤ ピーマンは柔らかく煮えるまで煮ると美味しく出来上がります。