

➔ 厚揚げカレー丼の具



材料(4人分)

むろ削り	4g
玉ねぎ	200g(中1個)
ピーマン	20g(1/2個)
にんじん	80g(大1/3本)
かまぼこ	40g
生揚げ	180g(1枚強)
サラダ油	適量
豚肉平切	60g
しょうゆ	20g(大さじ1強)
みりん	8g(小さじ1強)
塩	少々
純カレー	2.4g(小さじ1/2)
でん粉	6g(水で溶く)

➔ 作り方

1. むろ削りでだしをとる。(120ml程度)
2. 玉ねぎ・ピーマンは細切り、にんじん・かまぼこはいちょう切りにする。
3. 生揚げは1cm幅の薄切りにし、さっと茹でて油抜きをする。
4. 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。
豚肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじんを入れて軽く炒め、だし汁を入れる。
5. しょうゆ・みりん・塩・純カレーを混ぜてから(4)に入れる。
6. 生揚げ・ピーマンを入れて煮込む。
7. 鍋の火を弱め、水で溶いたでん粉を流し入れ、ひと煮立ちさせる。