



★カレー風味の炒り豆腐

令和2年

【材料】(子ども10人分)

木綿豆腐	300g
豚ひき肉	100g
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
生しいたけ	2枚
いんげん	50g
油	少々
●砂糖	小さじ1
●みりん	小さじ2
●しょうゆ	大さじ1
カレー粉	少々
(カレールウでもOK)	
卵	2個

【作り方】

- ① 豆腐を水切りする。
- ② いんげんをゆでて、小口切りにする。
- ③ にんじん、玉ねぎ、生しいたけを1cmぐらいに切る。
- ④ 豚ひき肉、③を炒める。カレー粉少々を加える。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、豆腐、●調味料を加える。
- ⑥ いんげんを加えて、最後に卵でとじる。

※鶏ひき肉でもおいしくできます。

※根菜、ひじき、ちくわなど、家にある食材でお好みの炒り豆腐を作ってみてくださいね。



子ども10人分は

大人約3～4人分です。

善通寺市 子ども課