

大豆製品料理

厚揚げのカレーソテー

カレー風味が食欲をそそる一品です。

<主な材料 4人分>

厚揚げ	1枚
豚ひき肉	200g
カレー粉	適量
赤パプリカ	2分の1
黄パプリカ	2分の1
もやし	1袋
サラダ油	大さじ2分の1
調味料A	

しょうゆ	小さじ3
砂糖	小さじ1



作り方

- ① 厚揚げは横長に置き、横に半分に切り、幅1cm程度の食べやすい大きさに切る。
- ② 赤パプリカ・黄パプリカはそれぞれ1.5cm角に切る。
- ③ もやしはざるにあけ、洗う。
- ④ フライパンに油を熱し豚肉とカレー粉（小さじ1）を炒める。炒めたらいったん取り出す。
- ⑤ 同じフライパンでパプリカ、もやしを炒める。
- ⑥ 火が通ったら炒めておいた豚肉と厚揚げをフライパンに戻し、ざっくり混ぜながら炒める。カレー粉（小さじ2）を全体に振り入れ、なじんだらAの合わせ調味料を加え炒める。

【エネルギー191Kcal、タンパク質17g、塩分0.7g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦 恵里）