



カレー麻婆



材料（4人分）

カレールウ	80g
豚挽き肉	160g
【A】	〔長ねぎ（みじん切り） 1本 にんにく（みじん切り） 小さじ2 生姜（みじん切り） 小さじ2〕
【B】	〔水 300ml 中華スープの素 小さじ1/2〕
豆腐（絹ごし）	400g
豆板醤	小さじ2
サラダ油	大さじ2
長ねぎ（小口切り）	適量

作り方

- 【1】 長ねぎはみじん切り、小口切りにする。
- 【2】 中華鍋にサラダ油を熱し、【A】を入れ香りが立ってきたら豚挽き肉を加えてさらに炒める。
- 【3】 【2】に【B】を加えて、煮立ったらいったん火を止めカレールウを加えてよく溶かし、再び火にかけ煮込む。
- 【4】 【3】に豆腐、豆板醤を加えて一煮立ちさせる。
- 【5】 器に盛り付け、長ねぎ（小口切り）をちらす。

ワンポイント

カレールウは煮立った中に加えるとダマになりやすいので、火を止めてから加えてください。

