



揚げ出し豆腐カレー



材料（1人分）

カレールウ<中辛>	20g
厚揚げ	1個
水	150ml
しょうゆ	小さじ1
和風だし顆粒	小さじ1/2
大根おろし	適量
万能ねぎ	適量

作り方

【1】 厚揚げをオーブントースターで焼き、器に盛りつけます。

point !

※オーブントースターの機種により、作り方が異なる場合がありますので、オーブントースターの説明書を参考にしてください。

【2】 耐熱容器にルウ、水、しょうゆ、和風だしの素を入れ、電子レンジで加熱し（600Wで約1～2分、沸騰しない程度）、一旦取り出してよくかき混ぜてルウを溶かしてから、もう一度電子レンジで加熱し（600Wで約30秒）。

point !

※容器には必ずラップをかけてください。
※容器が熱くなりますのでご注意ください。
※2回に分けて加熱するのがポイントです！

【3】 厚揚げに②のカレーソースをかけ、大根おろしと万能ねぎを添えてできあがり。

和食メニューを簡単にカレーアレンジ。クセになるおいしさです。

