

おからのカレー炒め

*材料（2人分）

- ・生おから 80 g
- ・玉ねぎ 50 g
- ・にんじん 30 g
- ・いんげん 2本
- ・ベーコン 20 g
- ・油 小さじ1
- ・こしょう 適量

副菜



- 【A】
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・出し汁 100～150ml
- ・しょうゆ 小さじ1.5

*作り方

①玉ねぎは5mmの薄切り。にんじんは短冊切り。いんげんは斜め薄切りにします。

②フライパンにおからを入れて中火で乾煎りし、ぱらっとして来たら取り出します。

③②のフライパンに、油とベーコンを入れてさっと炒めて、にんじん、玉ねぎ、いんげんの順に炒めます。

④③に②のおからを戻し入れて、【A】を加えて汁気が少なくなるまで炒め煮します。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 119kcal
- ・たんぱく質 4.9 g
- ・脂質 8.0 g
- ・食物繊維 5.8g
- ・食塩相当量 0.9 g

使用設備・器具
ガスコンロ、フライパン