

丸ごと野菜の中華カレー



ポイント

お子様や、辛いのが苦手な方は、麻婆豆腐の素を甘口にするか、カレー粉の素を調整してください。



材料(2~3人分)

キャベツ . . . 200g	麻婆豆腐の素 . . . 1袋
ブロッコリー . . . 150g	カレー粉 . . . 小さじ2
にんじん . . . 1/2本	砂糖 . . . 小さじ1
	油 . . . 大きじ1/2

作り方

- ① キャベツの芯、ブロッコリーの芯（外側の固い部分は取り除いておく）、にんじんは皮ごと、それぞれ8mm程度の角切りにする。
- ② キャベツの葉はざく切りにし、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- ③ 油で①とキャベツの葉を軽く炒め、砂糖、水80ccを加えてフタをして野菜に火が通るまで蒸し煮にする。
- ④ ③にカレー粉を加えて軽く炒める。
- ⑤ 見ず200ccと麻婆豆腐の素、ブロッコリーを加えてフタをして煮る。沸騰してから3分程度煮て、とろみがついたら完成。