

# ☆カレーマーボー丼☆



**材料**豆腐1丁に合わせた分量です。

木綿豆腐(1丁【400g】) 豚ひき肉(80g) にんじん(60g) 玉ねぎ(80g)  
油(小さじ1) おろしにんにく(少々) カレールウ(20g) ケチャップ(4g)  
中濃ソース(4g) ご飯(お好みの量)

依頼

## 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。(保育園ではフードプロセッサーを使用しています。)
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで加熱して水切りをする。
- ③ 鍋に油をしき、おろしにんにくを入れて油に香り付けをし、にんじん、玉ねぎ、豚ひき肉を炒める。
- ④ 十分に炒めたら、材料が浸るくらい水を入れる。
- ⑤ 沸騰してきた鍋に、ケチャップとソースを入れる。その後カレールウをとかしながら入れる。
- ⑥ ちょうどよいとろみがついてきたら、最後に豆腐を入れて完成。