

# 料理名 カレー風味の豆腐チャンプルー



## 材料（4人分）

豆腐	600g
ちりめんじゃこ	20g
にら	80g
もやし	200g
カレー粉	小さじ1/2
酒	小さじ4
しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ4
かつお節	適量

A

## 作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み、水気を切る。
2. ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。にらは3cm幅に切る。
3. フライパンにごま油を熱し、1をちぎって入れ、炒める。
4. こんがり色がついたら、2ともやしを入れて炒め、野菜がしんなりしたらAを加えてさらに炒める。
5. 器に盛り、かつお節を上にかける。

## POINT

減塩料理ですが、カレー粉を使用することで、薄味でも美味しくいただける一品です♪

## 栄養価

エネルギー 172kcal    たんぱく質 12.9g    脂質 10.5g    塩分 0.8g

(出合校区)