

主食

油揚げの和風カレー丼

[1人分] エネルギー：431kcal 塩分：1.4g



材料 [2人分]

- 油揚げ：2枚
 - 玉ねぎ：1/4個
 - 小ねぎ：2本
 - カレー粉：小さじ1
 - だし汁：80~100ml
 - 醤油：大さじ1
 - みりん：小さじ1
 - 玄米ごはん：320g
-
- 片栗粉：大さじ1
 - 水：大さじ1

作り方

1

油揚げは湯通しして水気を取ります。玉ねぎは薄切りに、小ねぎは斜め切りにします。

2

フライパンを温め、油揚げを両面焼きます。取り出して、一口大に切ります。

3

同じフライパンでカレー粉を炒め、香りが出たら玉ねぎを加えてさっと炒めます。

4

だし汁を入れて玉ねぎを煮込みます。好みの軟らかさになったら、醤油、みりん、油揚げを加えます。

5

水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。器に盛った玄米ごはんに乗せ、小ねぎを散らします。