



カレー豆乳鍋



材料（4人分）

カレールー（中辛）	80 g
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	250g
鶏ひき肉	200g
おろし生姜	少々
きざみねぎ（青ねぎ）	10g（約2本分）
塩	少々
めんつゆ(二倍濃縮)	大さじ3
水	3+ 1/2カップ(700ml)
白菜	4枚
小松菜	1束
長ねぎ	1本
しめじ	1パック
油揚げ	1枚
にんじん	中1/2本(100g)
豆腐	1/2丁(約150g)
豆乳	1カップ（200ml）

作り方

- 【1】 ボウルに鶏ひき肉を入れ、おろし生姜、きざみねぎ、塩を入れて練り混ぜ、丸めておきます。
- 【2】 小松菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、しめじは小房に分け、にんじん、油揚げは湯通しして短冊切り、豆腐はひと口大に切ります。
- 【3】 土鍋に水とめんつゆを入れて煮立て、いったん火を止めてから、ルーを入れて溶かします。
- 【4】 3を中火で煮立て、豚肉・1・2の具材を順に入れ、程よく煮えたら、豆乳を加えて、沸騰させすぎないように弱火で煮ながらいただきます。

