

おからのカレー炒め <1人分：125キロカロリー>

～ 材料（4人分）～

[おから（粉末）	40 g
	水	160 ml
	玉ねぎ	100 g
	にんじん	60 g
	ピーマン	2 個
	ベーコンスライス	40 g
	オリーブオイル	小さじ 2
A [カレー粉	小さじ 1
	だし汁	500 ml
	しょうゆ	大さじ 1
	黒こしょう	適量

〈作り方〉

- ① 粉末おからに水（おからの4倍程度）を加えて戻す。
- ② 玉ねぎは厚さ5mmの薄切りに、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- ③ フライパンに①のおからを入れて火にかけ、中火でから炒りする。全体にパラツとしてきたら取り出す。
- ④ ③の空いたフライパンに、オリーブオイルとベーコンを入れてさっと炒め、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ⑤ ④に③のおからを戻し入れてAを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ⑥ 器に盛りつけ、黒こしょうをふってできあがり。

