

大豆のカレー煮

材料< 4人分 >	分量
にんじん	1/4本
さつま揚げ	1/2枚
ゆで大豆	80g
< 調味料 >	
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2
カレー粉	適量



栄養価(一人あたり)

エネルギー	69 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	2.5 g
カルシウム	20 mg

< 下ごしらえ >

- ・ にんじん、さつま揚げは短冊切りにする。

< 作り方 >

- ① 鍋に油をしき、にんじんを炒める。
- ② さつま揚げ、大豆を加え、調味料で味をつける。
- ③ 味がしみたら、できあがり。

