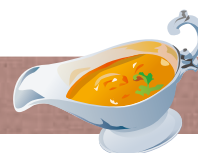


雪国まいたけの和風カレー



材料 🍴 (4人分)

雪国まいたけ・・・2パック

ナス・・・2本

長ねぎ・・・1本

オクラ・・・4本

厚揚げ・・・1枚

カレールー(市販)・・・50g

和風だし・・・小2

みりん・・・大1

醤油・・・大1

水・・・800cc

🍴 1人分(カレーのみ)/約149kcal

作り方 🍳

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさき、ナス、長ねぎ、厚揚げはひと口大に切る。
- 2 オクラは軽く湯通しして輪切りにする。
- 3 鍋に水、(1)を入れ火にかけ、具材に火が通ったら、和風だし、みりんを加え、カレールーを溶かし入れ煮込む。
- 4 仕上げに醤油で味を調え、(2)を加える。