豆腐のカレー煮ごはん

材料（４人分）		切り方	作り方
ごはん	お好きな量		(下準備) ・鶏ガラスープをとる(顆粒タイプでもOK) ・ほししいたけを戻す ・材料を切る ・片栗粉を水で溶く ①油でしょうが、にんにく、豚ひき肉を炒める。 ②そのほかの野菜も炒める。 ③ガラスープを入れて、煮込む。 ④調味料をいれて、さらに煮込む。 ⑤豆腐を入れて煮込む。 ⑥水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
サラダ油	炒め油		
にんにく	少々	みじん	
しょうが	〃	みじん	
豚ひき肉	80ｇ		
たまねぎ	100ｇ	みじん	
にんじん	50ｇ	いちょう	
ほししいたけ	１個	スライス	
ねぎ	25ｇ	あらみじん	
ガラスープ	120ｇ		
カレー粉	2ｇ		
三温糖	1.5ｇ		
塩	少々		
しょうゆ	30ｇ		
豆腐	400ｇ	角	
片栗粉	10g	水でとく	
水	20g	〃	