



作ってみませんか いりこのカレー漬

料理について

かみごたえがあって、成長期に欠かせないカルシウムも豊富。
常備菜にどうぞ。

| 材料 5人分 | 作 り 方 |
|--------------------|--------------------------------|
| 煮干し(小さいもの)・・・30g | 1 昆布を水でもどして千切りに、にんじんも千切りにします。 |
| でんぷん …… 少々 | 2 煮干しはさっと水洗いし、でんぷんをつけて揚げます。 |
| 揚げ油 …… 適量 | 3 酢, しょうゆ, 砂糖, カレー粉を合わせておきます。 |
| にんじん …… 30g | 4 フライパンにサラダ油を熱し、にんじんと昆布をかるく炒め、 |
| 昆布 …… 4g | 2と3を混ぜます。 |
| サラダ油 …… 小さじ2分の1 | |
| 酢 …… 大さじ2分の1 | |
| うすくちしょうゆ・・・大さじ2分の1 | |
| 三温糖 …… 小さじ2 | |
| カレー粉 …… 少々 | |