



※写真はイメージです。

ヘルシーでボリューム満点のおかず！

## 豆腐とベーコンのカレー炒め煮

### 材 料 (2人分)

木綿豆腐	1丁
ベーコン	4枚
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2
水	1/4カップ
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	1/4本

### 作り方

1. 木綿豆腐は水切りをし、ひと口大に切る。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. ベーコンは3cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
4. フライパンにサラダ油と2を入れて熱し、香りがたってきたら3を加えて炒める。
5. 全体に油が回ったら1を加えて炒め合わせ、カレー粉と水を加え、塩、こしょうで味を調える。
6. 器に盛り、みじん切りにしたパセリをふる。