



## とうふカレー



材料(4人分)  
便利とうふ(サイコロタイプ).....100粒/約350g  
カレーの素.....20g  
牛ひき肉.....200g  
たまねぎ.....2玉  
にんじん.....1本  
ごはん.....4カップ

### ・作り方

- ①野菜を適当な大きさに切る。
- ②野菜と肉を炒める。
- ③カレーの素を入れ、煮込む。
- ④最後に凍ったままの【便利とうふ】を入れ、全体が温まったら出来上がり。