



厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベークンパウダー	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベークンパウダー
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベークンパウダー、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベ-キグパ-ウダ-	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベ-キグパ-ウダ-
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベ-キグパ-ウダ-、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベ-キグパ-ウダ-	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベ-キグパ-ウダ-
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベ-キグパ-ウダ-、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベークンパウダー	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベークンパウダー
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベークンパウダー、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベ-キグパ-ウダ-	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベ-キグパ-ウダ-
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベ-キグパ-ウダ-、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベークンパウダー	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベークンパウダー
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベークンパウダー、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベ-キグパ-ウダ-	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベ-キグパ-ウダ-
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベ-キグパ-ウダ-、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベ-キグパ-ウダ-	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベ-キグパ-ウダ-
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベ-キグパ-ウダ-、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベ-キグパ-ウダ-	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベ-キグパ-ウダ-
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベ-キグパ-ウダ-、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。





厚揚げとツナのカレー炒め煮



【 材料 : 4人分 】

厚揚げ	180 g
シーチキン	80 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
しいたけ	50 g
コーンホール	25 g
さやいんげん	40 g
植物油	4 g
カレー粉	0.8 g
鶏がらスープの素	0.8 g
水	60 g
濃口醤油	6 g
こしょう	0.04 g

【 下処理 】

- 厚揚げ…熱湯を通し、油抜きし、一口大に切る。
- シーチキン…油をきって、ほぐす。
- たまねぎ…薄切り。
- にんじん…いちょう切り。
- しいたけ…石づきを取り、薄切り。
- さやいんげん…1 cm位の長さに切り、茹でる。

【 作り方 】

- ①植物油で、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
 - ②シーチキン、カレー粉を加え炒める。
 - ③厚揚げ、コーンを入れて炒め、鶏がらスープの素、水、濃口醤油を加える。
 - ④汁気がなくなったら、こしょうで調味する。
 - ⑤最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
- ※水とカレー粉の量は様子を見ながら調整する。



チーズボール



【 材料 】 8人分

・卵	1 個
・にんじん	90 g
・小麦粉	160 g
・粉チーズ	50 g
・ベ-キグパ-ウダ-	3.2 g
・水	40 g
・植物油（揚げ油）	適量

【 下処理 】

- 卵 割りほぐす
 - にんじん すりおろす
 - 小麦粉
 - ベ-キグパ-ウダ-
 - 粉チーズ
- } 合わせてふるう

【 作り方 】

- ①小麦粉、ベ-キグパ-ウダ-、粉チーズに、にんじん、卵、水を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、油で揚げる。

