



ゲンキ
レシピ

豆腐入りドライカレー

○調理時間：30分 ○エネルギー：約480kcal
○塩分量：約1.1g (1人分)

カラフル食材で栄養バランスを

バランスのよい食事は頭皮や髪のためだけでなく、毎日の健康のためにも大切です。複数の食品を組み合わせたドライカレーでたんぱく質、ビタミンをバランスよく摂りましょう。ついついごはんを食べすぎてしまいやすいカレーは、玄米や雑穀米にするのもおすすめです。



材料(2人分)

- 豚粗挽き肉…100g
- 赤ピーマン ……1/2個
- しょうゆ ……小さじ1
- 木綿豆腐 ……1/2丁
- グリーンピース…大さじ1
- 塩 ……少々
- ニンジン……5cm
- カレー粉……大さじ1
- ごはん ……茶碗2杯分
- 玉ネギ ……1/2個

作り方

- ① 豆腐は水気を切っておく。ニンジン、玉ネギ、赤ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し挽き肉を炒め、挽き肉から油が出てきたら豆腐を加えてくずし、①の野菜も加えて弱火で15分炒める。
- ③ カレー粉としょうゆを加えてさらに炒め、最後にグリーンピースを入れる。1～2分炒め、塩で味を調える。
- ④ 皿にごはんを盛り、上から③のドライカレーをかける。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキレシピ <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～