

豆腐入り ドライカレー

レシピ監修

かめさんといっしょ



冷凍豆腐 の作り方

豆腐は流水で洗い、2～3cmの厚さに切る。
ペーパーなどで水気を取り、容器に入れ冷凍庫に一晩入れる。

材料 (6人分)

冷凍豆腐……………650g
合い挽肉……………300g
たまねぎ……………350g
にんにく……………30g

ピーマン……………2個(100g)
赤ピーマン……………1/2個(100g)
黄ピーマン……………1/2個(100g)
カレー粉……………10g
ケチャップ……………大さじ5

ウスターソース…大さじ2・1/2
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
油……………小さじ2
レーズン……………35g

作り方

- 1 たまねぎ、にんにくはみじん切り、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは粗みじん切り、レーズンはざく切りにする。冷凍豆腐は解凍し、しっかり絞って、細かくちぎる。
- 2 鍋を熱し、油を入れ、にんにくとたまねぎを入れ炒める。香りがでてきたら、合い挽肉を加えさらに炒め、合い挽き肉の色が変わったら、冷凍豆腐と調味料を入れ炒め煮する。
- 3 全体が馴染んできたら、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、レーズンを加え、さらに混ぜ合わせ、馴染んできたら火を止める。

アレンジ

ごはん混ぜれば……………カレーピラフ (←実習で作ったよ♪)

ごはんのせれば……………ドライカレー

じゃがいもと炒めて……………じゃがいものカレー炒め

