



たべて  
／ けんこう ／



# 豆腐入りドライカレー



かんたん



やさい



にく  
乳製品



その他

# 材料(6人分)

|       |              |         |          |
|-------|--------------|---------|----------|
| 冷凍豆腐  | 650 g        | カレー粉    | 10 g     |
| 合い挽き肉 | 300 g        | ケチャップ   | 大さじ5     |
| たまねぎ  | 350 g        | ウスターソース | 大さじ2・1/2 |
| にんにく  | 30 g         | 塩       | 小さじ1     |
| ピーマン  | 2個 (100 g)   | こしょう    | 少々       |
| 赤ピーマン | 1/2個 (100 g) | 油       | 小さじ2     |
| 黄ピーマン | 1/2個 (100 g) | レーズン    | 35 g     |

## 冷凍豆腐 の作り方



豆腐は流水で洗い、2～3 cmの厚さに切る。

ペーパーなどで水気を取り、容器に入れ冷蔵庫に一晩入れる。

# つくり方

- 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

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