



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