

ヘルシードライカレー

材料 4人分

高野豆腐 1枚

A 鶏ひき肉 160g
カレー粉 小さじ1

玉ねぎ 120g
パプリカ 40g
おろししょうが 小さじ1
おろしにんにく 小さじ1/2
カレー粉 大さじ1
オリーブ油 小さじ1

B くるみ 40g
カットトマト 150g
水 50ml
コンソメ顆粒 小さじ1
はちみつ 小さじ1
ウスターソース 小さじ1



- ① 高野豆腐は水で戻し、5ミリ角に切る。玉ねぎは粗みじん切り、パプリカは5ミリ角、くるみは粗く砕く。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1/2を熱し、玉ねぎとにんにく、しょうがを入れ、弱火で3分ほど炒める。高野豆腐とAを入れて中火でそばろ状に炒め、カレー粉とパプリカ、Bを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 塩とこしょうで味を整える。

一人分				
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)	
216	12.3	72	0.8	