



おすすめレシピ

Vol.96 (平成 27 年 9 月号)

～食物繊維たっぷりシリーズ～

「高野豆腐と夏野菜の ドライカレー」

1人分あたり
494kcal
(ご飯 150g を
含みます)
食物繊維 6.3g
塩分 2.5g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

カレーの香りが食欲をそそる、夏の疲れにおすすめな野菜たっぷりのドライカレーです。

高野豆腐は保存が利くだけではなく、不足しがちなカルシウム・鉄・食物繊維を豊富に含み、消化吸収もよい食材です。

【作り方】

- ① 高野豆腐は水に浸して戻したら、水気を絞ってみじん切りにします。野菜もみじん切りにします。
- ② フライパンに油をしいて、みじん切りにした野菜を加えて炒めます。途中でナツメグ、塩・こしょうを加えて野菜がしんなりしてきたらカレー粉を加えてなじませます。
- ③ ②に高野豆腐・Aを加えて煮立ったら弱火にして汁気を飛ばします。

栄養士 田近 由希子

【材料(2人分)】

・高野豆腐	2 枚	
・玉ねぎ	1/2 個	
・にんじん	1/2 本	
・ピーマン	2 個	
・ごぼう	1/4 本	
・かぼちゃ(皮付き)	1/8 個	
・油	小さじ 1	
・ナツメグ	少々	
・塩・コショウ	少々	
・カレー粉	小さじ 2	
A {	・コンソメ	小さじ 1
	・ケチャップ	大さじ 2
	・中濃ソース	大さじ 2
	・水	150ml

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。