



おすすめレシピ  
～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」

Vol.96 (平成 27 年 9 月号)

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の野菜たっぷりドライカレーです。

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。

【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	A	・コンソメ 小さじ1
・ナツメグ	少々		・ケチャップ 大さじ2
・塩・コショウ	少々		・中濃ソース 大さじ2
・カレー粉	小さじ2		・水 150ml

【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。

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。