

大地の恵みカレー



材料【4人分】

- ・米……………1と3/4合(260g)
- ・ターメリック…… 小さじ2弱
- ・豚ひき肉…………… 100g
- ・高野豆腐…………… 1個(17g)※7×5.5×2cm
- ・玉ねぎ…………… 中1個(200g)
- ・にんじん…………… 1本(200g)
- ・にんにく…………… 1片
- ・しょうが…………… 1片
- ・カットトマト缶詰… 1缶(400g)
- ・水…………… 200ml~300ml
- ・オリーブオイル… 大さじ1
- ・カレー粉…………… 大さじ1
- ・中濃ソース……… 小さじ2
- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・グリーンピース(冷凍)… 大さじ2

作り方

1. 高野豆腐は袋の表示に従って戻し、水けを絞る。
2. 炊飯器に米と分量の水・ターメリックを加えて炊飯する。
3. 高野豆腐・玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがをみじん切りにする。
4. 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。豚ひき肉を入れてポロポロになるまで炒めたら、たまねぎ・にんじんを加え、しんなりしたらカレー粉を振り入れて炒める。
5. 高野豆腐・トマト缶詰・水を加えて混ぜる。煮立ったら火を弱め、煮込む。グリーンピースを加え中濃ソース・塩で味をととのえる。
6. 器にターメリックライスを盛り、4をかける。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
424kcal

たんぱく質
13.0g

脂質
10.0g

食塩相当量
1.1g