

豆腐でヘルシードライカレー



主食

1人分

エネルギー 491kcal

たんぱく質 14.1g

脂質 12.5g

炭水化物 78.8g

塩分 2.2g

<Point>

木綿豆腐をそぼろ状に炒めると、見た目が挽き肉に変化します。
挽き肉の代わりに木綿豆腐を使用することでカロリー・脂質ともにカットできます。

一般的なドライカレー
(豚ひき肉とルウ使用)
エネルギー 638kcal
脂質 25.3g

カロリー

-147kcal

脂質

-12.8g

今回のレシピ
(木綿豆腐使用・ルウなし)
エネルギー 491kcal
脂質 12.5g

材料 (1人分)

木綿豆腐 ……150g
玉ねぎ…80g(1/2 弱)
人参 ……50g(1/3 本)
なす ……50g(1/2 本)
にんにく ……2g
しょうが ……2g
乾燥とうがらし お好みで
油 ……6g(小 1.5)
カレー粉 ……2g
トマト缶(ダイス) ……70g
中濃ソース ……10g
食塩 ……1g
こしょう… 少々
十六穀ごはん…150g

作り方

1. 木綿豆腐をしっかり水切りした後、温めたフライパンで炒める。フォークでつぶすようにすると簡単にそぼろ状になります。(ここでは油は使いません。) →炒めたらお皿へ移す。
2. 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうがをみじん切りにし、なすは小さめの角切りにする。
3. フライパンに油をひき、にんにく・しょうが・とうがらしを炒める。香りが出たら玉ねぎを炒め、しんなりしたら人参となすも炒める。
4. トマト缶を加え、火が通ったら1の豆腐も入れてさらに炒める。
5. カレー粉・中濃ソース・塩・こしょうで味付けする。
6. お皿にご飯と盛り付けて完成。