



健康づくりレシピ

“脂質を抑えて、心臓病や脳卒中を予防!”
ルーとひき肉をカレー粉と高野豆腐に。



高野豆腐でつくるキーマカレー



1人分
561kcal
塩分 2.1g

材料(2人分)

高野豆腐	2個	カレー粉	大さじ2	
玉ねぎ	1/2個	粉チーズ	大さじ1	
にんじん(中)	1/2本	サラダ油		
しめじ	1/4パック(約25g)	A	ケチャップ	大さじ2
にんにくのみじん切り	1/2かけ分		洋風スープの素(固形)	1/2個
ご飯	300g		中濃ソース	大さじ1
半熟ゆで卵	1個		水	1/2カップ
パセリのみじん切り	適量			

作り方

- 1 高野豆腐は袋の表示時間どおり水につけてもどす。手ではさんで水けを絞り、おろし金ですりおろす。玉ねぎ、にんじんはそれぞれ皮をむいてみじん切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、みじん切りにする。半熟ゆで卵は殻をむき、横半分にする。ボールにAを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくを入れて弱めの中火で熱し、香りが出てきたら野菜、しめじを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらカレー粉を加えてさっと炒め、さらに高野豆腐を加えてよく炒め合わせる。
- 3 ②にAを加えて煮込み、水分が無くなってきたら火を止める。器にご飯とカレーを等分に盛り、卵を1切れずつのせる。好みでパセリのみじん切り、粉チーズをかける。

JA共済の地域貢献活動HPでは、
この他にも健康な暮らしに役立つ
さまざまなコンテンツを掲載しています。

JA共済 地域貢献活動

検索