



～1品でバランスがとれる～ 高野豆腐のキーマカレー

栄養価（1人分）

エネルギー：468kcal
たんぱく質：15.3g
脂質：15.7g
食塩相当量：2.3g



材料（2人分）

高野豆腐	1枚
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
鶏ひき肉	60g
油	小さじ1
トマトジュース	80ml
水	200ml
カレールウ	2皿分
ごはん	300g

高野豆腐を使用することで
ボリューム感アップ！
乾物を常備しておくとなさざま
料理に使用できて便利です👍

作り方

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 高野豆腐はぬるま湯をかけて戻し、水気を絞り細かく切る。
- ③ フライパンに油をひいて鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたら①を加えて炒める。
- ④ さらに②を加えて炒め合わせ、混ざったらトマトジュース、水を加えて、ふたをして10分程度煮る。
- ⑤ カレールウを入れ、よく混ぜて弱火で5分ほど煮る。とろみがつけば出来上がり。

