自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

油揚げの和風カレー丼

［1人分］ エネルギー：431kcal　塩分：1.4g

材料［2人分］

- 油揚げ：2枚
- 玉ねぎ：1/4個
- 小ねぎ：2本
- カレー粉：小さじ1
- だし汁：80～100ml
- 醤油：大さじ1
- みりん：小さじ1
- 玄米ごはん：320g

- 片栗粉：大さじ1
- 水：大さじ1

作り方

1
油揚げは湯通しして水気を取ります。玉ねぎは薄切りに、小ねぎは斜め切りにします。

2
フライパンを温め、油揚げを両面焼きます。取り出して、一口大に切ります。

3
同じフライパンでカレー粉を炒め、香りが出たら玉ねぎを加えてさっと炒めます。

4
だし汁を入れて玉ねぎを煮込みます。好みの軟らかさになったら、醤油、みりん、油揚げを加えます。

5
水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。器に盛った玄米ごはんに乗せ、小ねぎを散らします。