

副食

豆腐のカレー炒め

[1人分] エネルギー：142kcal 塩分：1.5g たんぱく質：7.7g 脂質：7.1g 食物繊維：4.5g



材料 [4人分]

- 木綿豆腐：1丁
 - 玉ねぎ：200g
 - にんにく：1片
 - グリンピース：60g
 - にんじん：20g
 - しいたけ：2枚
 - ひじき：2g
 - 油：大さじ1
 - カレー粉：大さじ1
 - 塩：小さじ1/2
 - 醤油：小さじ1
-
- 片栗粉：小さじ2
 - 水：小さじ2

作り方

1

豆腐の水気を切ります。玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、にんじん、しいたけは粗みじん切りにします。ひじきは水で戻します。

2

鍋に油を入れてにんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎを炒めます。残りの野菜を入れて炒め、カレー粉を加えて混ぜます。豆腐を崩しながら入れて、さらに炒めます。

3

塩、醤油で味を調えて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

【ワンポイントアドバイス】

- 豆腐料理もカレー味で、いつもとは違った味わいの一品に！
- 大豆に含まれるたんぱく質は筋肉や皮膚、臓器、骨、血管、血液を作りホルモンや酵素の原料となります。さや豆類には、たんぱく質の他にβ-カロテンなど抗酸化力の高い成分が含まれているので、がん抑制にもつながります。