

副食

おからのドライカレー

[1人分] エネルギー：258kcal 塩分：3g



材料 [2人分]

- おから：1カップ
- 玉ねぎ：1個
- セロリ：1本
- にんじん：1/2本
- 生姜：1片
- にんにく：1片
- 米油：大さじ2
- パセリ：少々

【A】

- カレー粉：大さじ1
- クミン（粉末）：小さじ1
- コリアンダー（粉末）：小さじ1

【B】

- 水：200ml
- 白ワイン：大さじ1
- トマトペースト：大さじ1
- 味噌：大さじ1
- 塩：小さじ1

- ごはん、季節の野菜：お好みで

作り方

1

玉ねぎ、セロリ、にんにくは粗みじん切りに。にんじん、生姜はすりおろします。

2

鍋に米油を温め、玉ねぎを飴色になるまで炒めます。

3

他の"1"の野菜をすべて入れて炒め合わせ、セロリが柔らかくなったら【A】を加えて焦がさないように2分ほど炒めます。

4

おから、【B】を加えます。弱火～中火にして鍋底が焦げつかないように混ぜながら、もったりするまで煮込みます。

5

器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らします。

【ワンポイントアドバイス】

セロリが好きな方は、葉を素揚げにして添えると香りが立ちアクセントになります。