

人気ランキング

 **No.1**

大豆ミートカレー ✨ ✨

- 大豆ミートでとってもヘルシー
- 豆乳入りでまろやか
- 彩り野菜で見た目が綺麗
- 大豆が肉のようで美味しい
- スパイスの風味が豊かな本格カレー



大豆のお肉とは

お肉の代用品として大豆の栄養を手軽に摂れます。お肉と比べると低カロリー・低脂肪で、麻婆豆腐やミートソースなど様々な料理に使用できます。



大豆ミートカレー



【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：147kcal

蛋白質：5.4g 脂質：6.1g 塩分：1.4g

【材料】（2人分）

大豆のお肉（挽肉）：30g

玉ねぎ（みじん切り）：中1/2個（40g）★

おろしにんにく：少々

おろし生姜：少々

植物油：小さじ1/2

水：160ml

トマトピューレ：30g

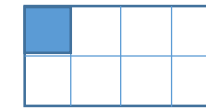
調製豆乳：60ml

市販のカレールウ：約25g

カレー粉（お好みで）

クミン（お好みで）

パクチー（お好みで）



市販のカレールウ

（トッピング：量はお好みで）

赤ピーマン（乱切り）：1/2個

茄子（乱切り）：1/2本

かぼちゃ（薄切り）：1/8個



【作り方】

①大豆のお肉はお湯でもどす

②鍋で油を熱し、玉ねぎ、にんにく、生姜をきつね色になるまで炒める

③★のスパイスを入れて炒め、香りが出たら水、トマトピューレ、大豆のお肉を入れて煮込む

④カレールウを入れて少し煮込み、最後に豆乳を入れる

⑤トッピングの野菜は焼く、茹でる、電子レンジで温野菜でも可（病院食では素揚げしています）

⑥ご飯とカレーを盛付け、トッピングの野菜を盛付け完成

