

# 豆腐のキーマカレー

1人分 塩分 1.7g・カロリー 291kcal

## 【材料】4人分

豆腐（木綿）	1丁
合いびき肉	200g
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
グリーンピース	1缶
オリーブ油（サラダ油でも）	大さじ1
カレー粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
A トマトケッチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
コンソメ	1個
水	200ml
塩	少々
こしょう	少々



### Let's アレンジ★

材料の「豆腐」を「高野豆腐」に変えてもOK!!

「高野豆腐」の場合は、戻してみじん切りにし、野菜と一緒に加えて炒める。  
(カルシウムUP)

## 【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーに包み水切りする。(30分~1時間)
- ②しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじんをみじん切りする。
- ③フライパンに油、しょうが、にんにくを入れてから弱火で香りがでるまでじっくり炒める。



### Let's アレンジ★

カレー粉がない場合…

「カレールー」でもOK  
ルーを使用する場合は、材料の小麦粉とケチャップ、ソース、コンソメは不要。  
細かくして、ひき肉、野菜を炒めてから、水と一緒に入れる。

- ④ひき肉を火が通るまで炒める。
- ⑤カレー粉、小麦粉を加え、香りが出るまで炒める。
- ⑥玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ⑦Aを入れ水分が半分になるまで煮込む。
- ⑧豆腐をくずしながら加え、最後にグリーンピースを入れ煮る。



豆腐は、形が少し残るよう  
に優しくまぜてね。  
食感が楽しめます★