



まるでお肉★高野豆腐でドライカレー

佐藤 朋子さん



対象：お爺ちゃんとお婆ちゃんの夕食…1人分のエネルギー：451kcal

材料（2人分）

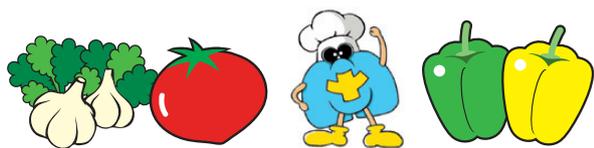
玉ねぎ	50g	
人参	20g	
さやいんげん	20g	
ピーマン	20g	
スイートコーン	15g	
しめじ	30g	
高野豆腐	40g	
ご飯	2膳	
A	コンソメ（顆粒）	2g
	ケチャップ	30g
	ウスターソース	10g
	酒	小さじ2
にんにく	2g	
カレー粉	6g	
水	60cc	
サラダ油	小さじ1	

作り方

- ① 玉ねぎ、さやいんげん、ピーマン、しめじはみじん切りか、1cmの角切りにする。人参はすりおろす。（みじん切りでも良い。）
- ② 高野豆腐をぬるま湯で戻し、軽く水を切ってすりおろす。
- ③ フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒めて香りが出たら、①の野菜としめじ、スイートコーンを材料に記載した順に炒める。最後に②を加えて炒める。
- ④ ③にAの調味料を加えて煮る。水分は様子を見て足りなければ水を追加する。最後にカレー粉を加えて完成。
- ⑤ ご飯にのせていただきます！

★ One Point

高野豆腐をすりおろすとき、円を描くようにすると簡単にできます。
フードプロセッサーを使えば一発で完成します。



レシピを考えた理由

いつまでも長生きしてほしいお爺ちゃんとお婆ちゃんのために考えました。
(糖尿病の人にも向いています)

ヘルシーだけど味にはこだわって、まるでお肉のようなドライカレーを作りました。

お肉!? と思いきや高野豆腐! 食べ応えがあってヘルシーと良いことづくめ。食物繊維は一品で1日の目標量の1/4を摂取できます。ご飯と一緒に食べますが、野菜と高野豆腐の歯応えで少量のご飯でも満足できます。食塩相当量も少ないですが、カレー風味で満足感たっぷりです。

選 評

お肉を使わないドライカレー。高野豆腐をすりおろすことでひき肉のような食感になり、たっぷりの野菜とカレー風味の味付けで、ヘルシーなドライカレーとなりました。

現在、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に関連して、外国人へ向けたベジタリアン食への対応が求められています。高野豆腐のドライカレーは、日本から世界に発信できるベジタリアンメニューだと思います。材料費(コスト)も低く、家庭に常備している食材と調味料で作れることも魅力ですね。



illustration by awoino