

市販のカレールゥを使って豆腐を美味しく料理！

豆腐のドライカレー

【材料】 大人2人分、こども1人分

- | | | | |
|--------|---------------|---------|--------------|
| ・ 米 | 2合 | 〔 | 市販カレールゥ 固形1片 |
| ・ 木綿豆腐 | 1丁 (300～400g) | | 水 |
| ・ 油 | 適量 | ・ ケチャップ | 大さじ1 |
| ・ 玉葱 | 1個 | | |
| ・ 人参 | 1本 | | |



【作り方】

米を炊く。豆腐は軽く水気を切る。玉葱、人参、ピーマンは粗みじん切りにする。カレールゥは水で溶いておく。

フライパンに豆腐を入れて、ヘラで崩しながら炒める。

豆腐の水分が減ったら、フライパンの真ん中をあけて油を敷き、玉葱、人参、ピーマンを順に加えて炒める。

火が通ったら、水で溶いたカレールゥとケチャップを加えて煮詰める。

炊き上がったご飯を器に盛り、 をのせる。

- ・ 豆腐や野菜の水分量が多い場合は、ルゥを溶かす水は必要ありません。火を通しながら溶かせます。(ルゥを粗く削っておくと溶けやすいです)
- ・ 野菜はミックスベジタブルで代用できます。他の野菜やきのこ類など、家にある食材でもおいしくできます。
- ・ カレールゥは好みの辛さのものを使ってください。



平成24年10月号

