



お豆腐キーマカレー

気分を変えていつものカレーをアレンジしてみませんか？
ヘルシーでお子様も食べやすいお豆腐を使ったキーマカレーです。
お豆腐とカレーがマッチして違和感なく食べられます。
野菜は細かく刻めば何でもOK！アレンジ自由な一品です♪



2024/3/18

材料 4人分(子供8人分)

木綿豆腐	…… 2丁	油	…… 16g
鶏モモひき肉	…… 160g	砂糖	…… 8g
玉ねぎ	…… 80g	ケチャップ	…… 24g
人参	…… 80g		
グリーンピース	…… 40g	ご飯	…… 880g
牛乳	…… 160g		
とろけるカレー 甘口	…… 80g		

作り方

1. 玉ねぎ・人参を粗いみじん切りにします。グリーンピースは茹でて刻みます。
豆腐は下茹でまたは電子レンジで加熱し、水切りをします。
2. 熱した油で玉ねぎ・人参・肉の順に炒めます。豆腐を加え、豆腐を崩しながら水分を飛ばすように炒めます。水分が1/3くらいまで少なくなったら、牛乳を加えて煮ます。
3. ルーを加えて煮込み、砂糖・ケチャップで味を調え、グリーンピースを加えます。

