

豆腐のカレー風味丼



楽しく無理なく減塩生活
～減塩レシピ～

一人分の栄養成分の目安

■エネルギー461kcal ■たんぱく質23.7g ■脂質10.7g ■食塩相当量1.5g

作り方

- ① 木綿豆腐は、しっかり水切りします。
- ② 干しいたけは水で戻して細切り、人参は皮をむき粗みじん切り、長ねぎは小口切りにします。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、鶏ひき肉を炒め、火が通ったら、しいたけ、人参、長ねぎを加えて炒めます。
- ④ 別の鍋に、カレー粉、砂糖、しょう油を入れ煮立たせます。
- ⑤ ③の鍋に①の木綿豆腐をくずしながら入れ、④の煮汁を加えて煮ます。
- ⑥ 全体に火が通ったら溶き卵を流し入れ、サツとかき混ぜます。
- ⑦ 丼にごはんを盛り、その上に⑥をかけ、ゆでたグリーンピースを飾り出来上がりです。

材料（4人分）

- ごはん 丼4杯
- 鶏ひき肉 240g
- 木綿豆腐 1丁
- 干しいたけ 4枚
- 人参 1/2本
- 長ねぎ 1/2本
- グリンピース 小さじ4杯
- カレー粉 小さじ2杯
- 砂糖 小さじ2杯
- しょう油 大さじ2杯
- 卵 1/2個
- 油 小さじ1杯

献立のヒント

豆腐のカレー風味丼、サラダ、
とうもろこし入り中華スープ