

豆腐とレタスのエコカレー



材料(6皿分)

調理時間
30分

エネルギー
273kcal
(1皿分)

食塩相当量
2.2g
(1皿分)

ハウス バーモントカレー(甘口)230g.....1/2箱(115g)
豚ひき肉.....300g
豆腐(木綿).....1/2丁(200g)
カットトマト缶詰.....1/2缶(200g)
レタス.....約1/2個
サラダ油.....大さじ1
水.....500ml

※調理例

作り方

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わってきたら、豆腐をくずしながら加え、カットトマトも加えて軽く炒める。
- ③水を加えて沸騰したらあくを取り約5分煮込む。いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。
- ④最後に食べやすい大きさにちぎったレタスを加えて、ひと煮立ちさせる。



フライパンで簡単！ 焼きなすとトマトのカレー

もっとカレーだから
できることプロジェクト



※調理例

材料(6皿分)

調理時間

25分

エネルギー

274kcal
(1皿分)

食塩相当量

2.1g
(1皿分)

ハウス バーモントカレー(中辛)230g	1/2箱(115g)
豚ひき肉	250g
なす	2本(160g)
トマト	中2個(300g)
玉ねぎ	中1・1/2個(300g)
にんじん(皮つき)	中1/2本(100g)
サラダ油	大さじ2
水	600ml

作り方

- ①なすは1~2cm幅の輪切りにする。トマト、玉ねぎは1cmの角切り、にんじんはあらみじん切りにする。
- ②大きめのフライパンに①のなすを並べて、サラダ油(大さじ2)を回しかけ、なすの表面に油をからめておく。そのままフライパンを中火にかけ、なすに火が通り両面に焼き色がついたら、一度取り出しておく。
- ③②のフライパンに豚ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わってきたら、①の玉ねぎ、にんじんを入れ、玉ねぎがすき通るまで、混ぜながら炒める。
- ④トマトの半量を加えて、さらに炒める。水を加えてふたをし、沸騰したらあくを取る。

- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込み、残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥器にごはんを盛り、⑤のルウをかけたら、②で取り出したなすを上のにせる。



SDGs

未来都市
とよた

