

ヘルシー豆のカレーライス

(1人当たり) 577kcal Ca 208mg VD 0.5 μ g VK 8 μ g



☆高野豆腐や大豆、チーズにはカルシウムが豊富です。高野豆腐を細かく切るとまるでお肉のような食感になるのでヘルシーかつ骨に良い栄養がとれます。

きのこ類にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。

いつものカレーの具材に加えてみてはいかがでしょうか？

材料(4人分)

ごはん

高野豆腐 20g

豚ミンチ 40g

大豆の水煮 20g

玉ねぎ 1個

人参 1/3個

しめじ 8g

干椎茸 3個

なす 1/2個

ムキ枝豆

カレールウ (市販)

水

サラダ油

とろけるスライスチーズ 4枚

福神漬・らっきょ (お好みで)

作り方

① 高野豆腐はお湯につけて戻し、水気を切ってみじん切りにする。

(フードプロセッサーにかけると簡単です)

② 野菜はすべてみじんに切る。

③ 鍋に油をしき、具材を炒める。

④ ③に分量の水を入れて煮込み、具材がやわらかくなったらカレールウを溶かして煮込む。

⑤ お皿にご飯を盛り、スライスチーズとルーをかけて完成！