

カレーどうふ



とうふは、良質のたんぱく質とカルシウムを多く含みます。また、カレーには香辛料のクミンやウコンによる、食欲増進、消化促進効果があるため、とうふをたくさん食べることができます。

材料（一人分）

牛肉（ミンチ）	20 g
豚肉（ミンチ）	10 g
とうふ	100 g
にんじん	10 g
たまねぎ	35 g
しょうが	0.5 g
干しいたけ	0.4 g
サラダ油	0.7 g
塩	0.3 g
こしょう	少々
カレー粉	0.2 g
コンソメスープの素	0.7 g
砂糖	0.1 g
しょうゆ	3 g
カレー粉	0.4 g
かたくり粉	1 g
水	10～15 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎは細切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。
- ③ とうふはさいの目に切りいためはじめの前にゆでる。
- ④ 油を熱し、しょうがをいため、牛肉・豚肉・にんじん・たまねぎ・しいたけの順に塩・こしょう・カレー粉をしながらいため、水を加え煮る。
- ⑤ やわらかくなりはじめたらコンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・カレー粉・とうふを入れ煮る。
- ⑥ 最後に水溶きしたかたくり粉を加えひと煮立ちさせる。

☆ さやえんどう（ゆで）を加えてもおいしいです。