

エネルギーひかえめレシピ ～糖尿病・脂質異常症の方におすすめ～

豆腐でヘルシードライカレー



主食

1人分	
エネルギー	491kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	12.5g
炭水化物	78.8g
塩分	2.2g

Point

木綿豆腐をそぼろ状に炒めると、見た目が挽き肉に変化します。
挽き肉の代わりに木綿豆腐を使用することでカロリー・脂質ともにカットできます。

	一般的なドライカレー (豚ひき肉とルウ使用)	今回のレシピ (木綿豆腐使用・ルウなし)
エネルギー	638 kcal	491 kcal
脂質	25.3 g	12.5 g

カロリー
- 147kcal
脂質
- 12.8g

材料 (1人分)

*木綿豆腐	150g
*玉ねぎ	80g(1/2 弱)
*人参	50g(1/3 本)
*なす	50g(1/2 本)
*にんにく	2g
*しょうが	2g
*乾燥とうがらし	お好みで
*油	6g(小 1.5)
*カレー粉	2g
*トマト缶(ダイス)	70g
*中濃ソース	10g
*食塩	1g
*こしょう	少々
*十六穀ごはん	150g

作り方

1. 木綿豆腐をしっかり水切りした後、温めたフライパンで炒める。フォークでつぶすようにすると簡単にそぼろ状になります。(ここでは油は使いません。) →炒めたらお皿へ移す。
2. 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうがをみじん切りにし、なすは小さめの角切りにする。
3. フライパンに油をひき、にんにく・しょうが・とうがらしを炒める。香りが出たら玉ねぎを炒め、しんなりしたら人参となすも炒める。
4. トマト缶を加え、火が通ったら1の豆腐も入れてさらに炒める。
5. カレー粉・中濃ソース・塩・こしょうで味付けする。
6. お皿にご飯と盛り付けて完成。