

塩分オフ

## 豆腐と春野菜のドライカレー



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S SETAN  
Original

マメなくらしの九州産  
フクユタカ大豆木綿とうふ

九州産大豆、鳴門のながり、  
富士山の伏流水で作った、旨みのある  
おとうふです。

## 豆腐と春野菜のドライカレー

[材料(2人分)]

フクユタカ大豆木綿とうふ	1パック(350g)
キャベツ	60g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
セロリ	20g
サラダ油	大さじ2
塩・胡椒	少々
A [にんにく(すりおろし)]	1片分
[しょうが(すりおろし)]	1片分
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1
B 減塩しょうゆ	小さじ1
はちみつ(または砂糖)	大さじ1
カレー粉	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
ご飯	2人分

[つくり方] 調理時間:約20分(※ご飯を炊く時間を除く)

- 野菜はそれぞれ5mmの粗みじん切りにする。
- とうふはしっかりと水切りし、木べらでつぶす。
- フライパンを強火で熱し、サラダ油とAを入れ、香りが出て来たら1を加えて塩・胡椒し、全体がしんなりするまで炒める。
- 3に2を加え、水分がなくなるまでしっかりと炒め、Bを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 皿にご飯を盛り、4をかける。

[このレシピ1人分の塩分]  
約1.7g