

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

和風大豆カレーと長芋の米粉キッシュ



材 料 【材料：4人分】

- ・大豆（水煮）…120g
 - ・切り干し大根…15g★
 - ・干しいたけ…2枚★
 - ★戻し汁…各50ml
 - ・小松菜…2株
 - ・トマト…1個
 - ・長芋…150g
 - ・絹ごし豆腐…1丁
 - ・みそ…小さじ1/2
 - ・米粉…100g
 - ・豆乳…120ml
 - ・ベーキングパウダー…小さじ1
 - ・ゴマ油…適量
 - ・のり…1枚
- A
- ・カレー粉…小さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1/2
 - ・みりん…小さじ1



作り方

- ①切り干し大根と干しいたけをそれぞれ水で戻し、戻し汁は50mlずつとっておく。絹ごし豆腐は水切りをしておく。
- ②切り干し大根、干しいたけ、小松菜、トマトをみじん切りにする。
- ③フライパンに、①の戻し汁、②、大豆を入れ、弱火で煮込む。火が通ってきたらAを入れ、混ぜながら水分をとばす。
- ④ボウルに絹ごし豆腐を入れ、混ぜつぶす。長芋をすりおろし、みそを加え混ぜ合わせる。
- ⑤別のボウルに米粉、豆乳、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンにゴマ油を塗る。⑤をフライパンの形に沿わせるように入れ、蓋をして弱火で3分ほど焼く。
- ⑦⑥に④を入れ、細かく切ったのりをまぶし、その上に③のをのせる。
- ⑧蓋をして、弱火で適度な焦げ目がつくまで焼く。