

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。

# 健康！五穀米で高野カレー



## 材 料 【材料：4人分】

- 高野豆腐…4枚 (72g)
  - 玉ねぎ…1個
  - にんじん…1本
  - 油…大さじ1
  - にんにくチューブ…3cm
  - しょうがチューブ…3cm
- A
- トマト缶 (カット) …1缶
  - 固形コンソメ…1個
  - ケチャップ…大さじ1
  - ウスターソース…大さじ1
  - 水…200ml
  - カレールー…4個
  - 塩…少々
  - こしょう…少々



## 作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、粗みじん切りにする。
  - ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
  - ③ カレールーを包丁で刻んでおく。
  - ④ 鍋に油をひき、②を炒める。
  - ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら、①、にんにくとしょうがチューブを入れ、さらに炒める。
  - ⑥ Aを加え、10分程度弱火で煮込む。
  - ⑦ カレールーを加える。
  - ⑧ 塩、こしょうを加え、味を調える。
  - ⑨ お皿にご飯を盛りつけ、⑧を添える。
- ★トッピング (お好み) で目玉焼き、野菜を添える。

