

精進キーマカレーの作り方



簡単に作れて、とてもおいしいは
ぜひチャレンジしてくださいね！！

【材料（4人分）】

木綿豆腐	400グラム
シイタケ	3個（ジクとカサにわけて、カサはみじん切り）
カブ	1個（葉、皮、実に分ける）
ニンジン	1本（皮、実に分ける）
トマト	1個（すりおろす）
合わせ調味料	
△砂糖	5グラム
△カレー粉	大さじ2
△おろしショウガ	10グラム
水	70cc
味噌	20グラム
塩	適量
ごま油	適量



【作り方】

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、600Wのレンジで2分加熱し、水を切る。
(レンジした後、お皿などの重しをのせておくとよく水がきれます)
- ②カブとニンジンの実をおろし金ですりおろす。
- ③フライパンにごま油（大さじ1）をひき、①と塩（小さじ1）を入れて、木べらなどで崩しながらそぼろ状にしながら炒め、皿に移す。
- ④再びフライパンにごま油（大さじ1）をひき、シイタケのカサ（みじん切り）、合わせ調味料、塩（小さじ1）と②と③を入れて、炒めあわせていく。
食材がなじんできたらトマトのすりおろしと水を加え、3分程度炒め煮にする。
- ⑤味噌を入れて火をとめる。
- ⑥野菜の葉や皮、シイタケの軸を焼いてカレーにトッピングして完成です。