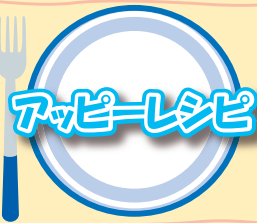




# 豆腐のドライカレー



## 材料（2人分）

- 豚ひき肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・80g（中1/2個）
- にんじん・・・40g（中1/2本）
- サラダ油・・・2g（大さじ1）
- 生姜チューブ・・・5cm
- 木綿豆腐・・・200g（2/3丁）
- 砂糖・・・4g（小さじ1と1/3）
- カレー粉・・・4g（小さじ2）
- ケチャップ・・・20g（小さじ4）
- カレールー・・・20g（1片）
- 水・・・100cc（1/2カップ）

【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **373 kcal**

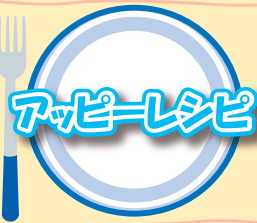
食塩相当量 **1.8 g**



作り方は  
裏面を見てね ▶



# 豆腐のドライカレー



## 材料（2人分）

- 豚ひき肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・80g（中1/2個）
- にんじん・・・40g（中1/2本）
- サラダ油・・・2g（大さじ1）
- 生姜チューブ・・・5cm
- 木綿豆腐・・・200g（2/3丁）
- 砂糖・・・4g（小さじ1と1/3）
- カレー粉・・・4g（小さじ2）
- ケチャップ・・・20g（小さじ4）
- カレールー・・・20g（1片）
- 水・・・100cc（1/2カップ）

【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **373 kcal**

食塩相当量 **1.8 g**

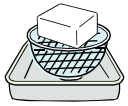


作り方は  
裏面を見てね ▶

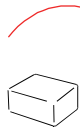


## 作り方

- ① 豆腐の水気を切っておく。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。



- ② 油を熱したフライパンで、生姜、玉ねぎ、豚ひき肉、にんじんの順に炒め、水切りした豆腐を崩しながら加え炒める。



- ③ ②に水を加え、砂糖、カレー粉、ケチャップを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。



- ④ カレールーを加えて、溶けたら火をつけ、好みの固さまで煮詰める。



ご飯やパンと合わせて、お召し上がりください。

辛いのが苦手な人は、  
カレー粉を控えてね。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

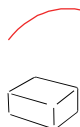
TEL 774-1411 (西保健センター)  
TEL 774-1414 (東保健センター)

## 作り方

- ① 豆腐の水気を切っておく。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。



- ② 油を熱したフライパンで、生姜、玉ねぎ、豚ひき肉、にんじんの順に炒め、水切りした豆腐を崩しながら加え炒める。



- ③ ②に水を加え、砂糖、カレー粉、ケチャップを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。



- ④ カレールーを加えて、溶けたら火をつけ、好みの固さまで煮詰める。



ご飯やパンと合わせて、お召し上がりください。

辛いのが苦手な人は、  
カレー粉を控えてね。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)  
TEL 774-1414 (東保健センター)