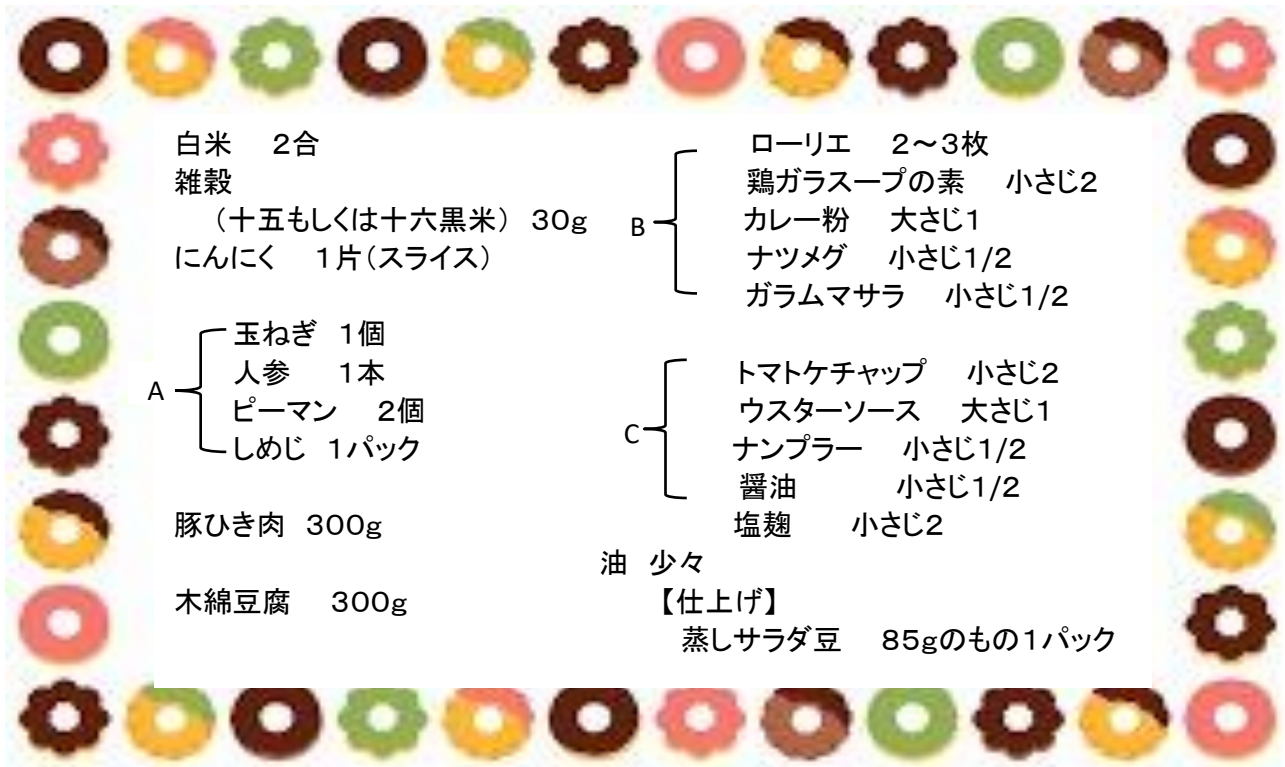


# 雑穀米と豆腐のキーマカレー

ひき肉の分量を半量にし、代わりに木綿豆腐をパラパラにしています。  
ボリュームたっぷり野菜もたくさん食べられます。市販のルーを使わないため脂っこさも残らずあっさり食べられます。

## <材料> 4~5人分(大人)



白米 2合	B {	ローリエ 2~3枚	
雑穀 (十五もしくは十六黒米) 30g		鶏ガラスープの素 小さじ2	
にんにく 1片(スライス)		カレー粉 大さじ1	
A {		ナツメグ 小さじ1/2	
	玉ねぎ 1個	ガラムマサラ 小さじ1/2	
	人参 1本	C {	トマトケチャップ 小さじ2
	ピーマン 2個		ウスターソース 大さじ1
しめじ 1パック	ナンプラー 小さじ1/2		
	醤油 小さじ1/2		
豚ひき肉 300g	油 少々	塩麹 小さじ2	
木綿豆腐 300g	【仕上げ】	蒸しサラダ豆 85gのもの1パック	

## <作り方>

- ① お米は雑穀米を炊飯器で通常に炊く。(よく雑穀米を入れる場合は水を多めに記載があるが、カレーの場合は少し固めのご飯がよいので通常通りで炊く)
- ② 木綿豆腐の水切りをする。
  - ・ペーパータオルに包んで、電子レンジ(500w)に2分かける
  - ・その後、ペーパータオルを一度絞って、また包み、重しを乗せて置いておく
  - ・以下の作業が全部終わり、炒める段階まで水切りを同時進行で行う
- ③ にんにくはスライスしておき、Aの野菜はみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を引き、③のにんにくを炒め香りが立ってきたらAの野菜とひき肉を炒める。
- ⑤ ②の豆腐がある程度水切りできたら、崩し入れ、木べらで潰しながら水分をとばすように炒める。
- ⑥ ⑤にBを加え、さらに炒め、水分がとんできたらCで味を整え、最後に蒸し豆を加えて完成。

★豆腐の水切りは、電子レンジを利用することで短時間で可能となります  
市販のルーを使わないことでかなりの油分をカットできます