



残りものでつくるキーマカレー

冷蔵庫の中にある野菜とお肉で簡単に作れます！



材 料(2人分)

- 高野豆腐 ……………1個
- ダイコン……………50g
- パプリカ(赤)……………1/4個
- ピーマン……………1個
- タマネギ……………100g
- ニンジン……………30g
- ひき肉(なんでもOK)……………100g
- サラダ油……………大さじ1
- ニンニク……………1/2片
- 水……………約300cc
- カレールー……………1/4箱
- ケチャップ・中濃ソース……………各小さじ1
- 塩・コショウ……………少々
- パセリのみじん切り……………適量

作り方

- ① 高野豆腐は5分ほど水につけて戻し、水気を絞ってみじん切りにする。
- ② 野菜は全てみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油とニンニクを温め、香りが出たらタマネギ、ニンジン、ダイコンをよく炒める。次にひき肉を入れ、色が変わったら高野豆腐と残りの野菜を加えてさっと炒める。
- ④ ③に水を加え沸騰したら、カレールーを溶かし、ケチャップと中濃ソースを加える。
- ⑤ 再び中火で混ぜながら、水分を飛ばすように煮込み、塩・コショウで味を調える。
- ⑥ お皿に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らせば出来上がり。



point
食品ロス削減ポイント

- 冷蔵庫にある残り野菜は、何でも活用できます。
- 余りがちな乾物の高野豆腐もみじん切りにしてヘルシーなカレーになりました。
- 残ったら、パンにはさみ美味しくリメイク！



福田先生

ワンポイントアドバイス

食品ロスを減らす調理のポイント

ピーマンのへたの取り方



- まずはピーマンを縦に切ります。指を使って簡単にへたを取ることができます。ピーマンのわたの部分は可食部より栄養価が高いため、種のみを流水で流します。指で種だけをこそぎ取るように洗い流します。



詳しくは動画で