

ダイニングメニュー

スパイシーだけど牛乳でマイルド

豆腐のカレーグラタン



■材料〈4人分〉

もめんとうふ	1丁
若とりもも肉	200g
たまねぎ	小1個
ぶなしめじ	1パック
ブロッコリー	1/2株
にんじん	100g
カレーパウダー	小さじ2~3
牛乳	600ml
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう	各適量
片栗粉	適量
ピザ用チーズ	適量
サラダ油	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①もめんとうふはレンジで2分ほど加熱して水切りし、2cm角位に切っておく。
- ②若とりもも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ③たまねぎはうす切り、ぶなしめじはほぐしておく。
- ④ブロッコリーは小房にわけ、にんじんは角切りにし、それぞれレンジで加熱しておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、②・③を炒め、カレーパウダーを加えてさらに炒める。
- ⑥⑤に牛乳・鶏がらスープの素を入れて温め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦⑥に①・④を加え、軽く合わせて温め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑧⑦を耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをふってオーブンで焦げ目がつくまで焼く。



とうふは、よく水切りをしてください。カレーの風味はカレーパウダーの量を調整してください。

食事バランスガイド

1人あたり:368kcal

