



ツナと凍り豆腐のドライカレー



和食で使われる凍り豆腐を子ども
の好きなカレーにしました。
ツナフレークを使用しますが、香
辛料で魚臭さも気になりません。



材料(1人分)

米	70 g
麦	3.5 g
ツナフレーク	12 g
凍り豆腐（細切り）	5 g
たまねぎ	60 g
にんじん	15 g
しょうが	0.4 g
にんにく	0.4 g
サラダ油	0.7 g
赤ワイン	1 g
トマトケチャップ	5 g
ウスターソース	3 g
チキンストック	1 g
しょうゆ	0.5 g
塩	0.3 g
こしょう	少々
ベイリーフ	少々
ガラムマサラ	少々
オールスパイス	少々
カレー粉	0.48 g
バター※	2.7 g
小麦粉※	4 g
溶けるチーズ	2.5 g
水	2 g

作り方

- ①米・麦を炊く。
凍り豆腐は水(表記外)で軽く戻し、水分をよく絞る。
- ②バター※・小麦粉※で、ブラウンルーを作る。
火を止め、カレー粉を加える。
- ③鍋にサラダ油・にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、たまねぎ・にんじんを加えよく炒める。
- ④ツナフレーク・凍り豆腐・赤ワインを加え、様子をみて、水を加え煮込む。
- ⑤調味料・香辛料を加え煮込む。
- ⑥ブラウンルー・溶けるチーズを加え、味をとのえる。

