

# ヴィーガンドライカレーパスタ



## 食物繊維量18g以上のメニュー

|       |      |      |
|-------|------|------|
| カロリー  | 631  | kcal |
| たんぱく質 | 29.0 | g    |
| 脂質    | 27.2 | g    |
| 炭水化物  | 75.7 | g    |
| 食塩相当量 | 3.8  | g    |

|      |      |   |
|------|------|---|
| 食物繊維 | 19.7 | g |
| 糖質   | 56.0 | g |

## 【材料】

| 材料               | 分量     | 正味重量(g) |
|------------------|--------|---------|
| 【凍り豆腐】<br>木綿豆腐   | 1/2丁   | 150     |
| 【ドライカレー】<br>たまねぎ |        | 50      |
| トマト              |        | 50      |
| ピーマン             |        | 30      |
| にんじん             |        | 20      |
| マッシュルーム          |        | 20      |
| 干しぶどう            |        | 5       |
| にんにく（すりおろし）      | 小さじ1/2 | 3       |
| クミンシード           | 小さじ1/2 | 1       |
| カレー粉             | 大さじ1/2 | 3       |
| 塩                | 小さじ2/3 | 3       |
| こしょう             | 少々     | 0.1     |
| ウスターソース          | 小さじ1   | 6       |
| 唐辛子              | 少々     | 0.1     |
| オリーブオイル          | 大さじ1   | 18      |

## 【作り方】

### 凍り豆腐の作り方

- ①木綿豆腐を横半分に切って、バッドなどに並べ、冷凍庫で3時間以上凍らせる
- ②①が完全に凍ったら、解凍する
- ③豆腐が解凍したら、しっかり水気をしぼり、細かくそぼろ状にしておく

### ドライカレーの作り方

- ①たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、干しぶどうはすべてみじん切りにする
- ②フライパンにオリーブオイルとクミンシード、唐辛子、にんにくをいれて中火で熱する
- ③クミンシードの香りが出てきたら、そぼろ状にした凍り豆腐とたまねぎ、トマト、にんじんを炒める
- ④にんにくに火が通ったら、残りの材料をすべて加え、汁気がなくなるまで炒りつける
- ⑤お皿にゆでた麺を盛り、④を盛り付ける