

大豆と彩り野菜のカレー炒め

作者: chicochico1107



材料(4人分)

大豆水煮 1袋

冷蔵庫にある野菜など何でもオッケー
※今回は、玉ねぎ、人参、パプリカ、
アスパラガス

カレー粉 小さじ1くらい

麺つゆ 大さじ1~2

※野菜によって味のしみ具合が変わります

作り方

- ① 野菜を好きな分量だけ、大豆と同じ大きさにカットする
- ② 玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、残りの野菜と大豆水煮も加えて炒める
- ③ 火が通ってきたら、麺つゆ、カレー粉をお好みで加減しながら加え、優しく混ぜて出来上がり!

アピールポイント

～みんな大好きカレー味～

健康な身体作りの基本はバランス良く食べること!でもなかなかあと一品、野菜を使ったレシピって思いつかない、、、という時に大活躍。野菜もタンパク質も摂れてご飯もすすみます。ご飯に乗せればドライカレーに。野菜の水分とカレー粉と麺つゆでトロミもついて、カレールー要らず。美味しい、ヘルシーな仕上がり。とっても簡単レシピです♪

審査員のコメント

有尾:豆料理は意外とあまり食べる機会が少ないもの。これだけ豆を使ったレシピは素晴らしいと思います。アレンジが利きそうな感じもしますね。

加藤:みんな大好きカレー味がうれしいです。カレー粉が豆や野菜の彩りの美しさを引き立て、食べやすくもしてくれています。