

夏のおすすめ

メニュー

残りカレーのリメイクヘルシードリア

1人分 522 kcal



材 料 (4人分)

| | |
|---------------------------|---------|
| ご飯 | 300 g |
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| 残りカレー (ない場合 レトルトカレー2袋) | 400g |
| 夏野菜 (かぼちゃ、なす、ズッキーニなど) | 200 g |
| しめじ | 60g位 |
| トマト | 1/4 個 |
| ピザ用チーズ | 適量 |
| 刻みのり | バター 適量 |
| オリーブオイル | 大さじ 1/2 |

POINT★

トマト嫌いの子もカレー味で食べやすい!

作り方

- ①残りカレーは具を粗くつぶす。
- ②ご飯と水気を切った木綿豆腐を混ぜておく。
- ③バターを塗った耐熱皿に②を入れる(中央をくぼませるとよい)
- ④かぼちゃ、なす、ズッキーニはやや薄切りの半月切にして、耐熱容器に入れ、ラップしレンジ600Wで2分弱かける。
- ⑤しめじは石づきを取り小房にする。
- ⑥フライパンにオリーブオイルをいれ、④としめじをさっと炒める。
- ⑦③の上にカレーをかけ、⑥の炒めた野菜等を並べる。
- ⑧トマトを1cm角に切りのせる。
- ⑨ピザ用チーズをのせて、温めておいたオーブンで10~15分焼く。
- ⑩チーズに少しこげめができたところで取り出し、刻みのりをかける。