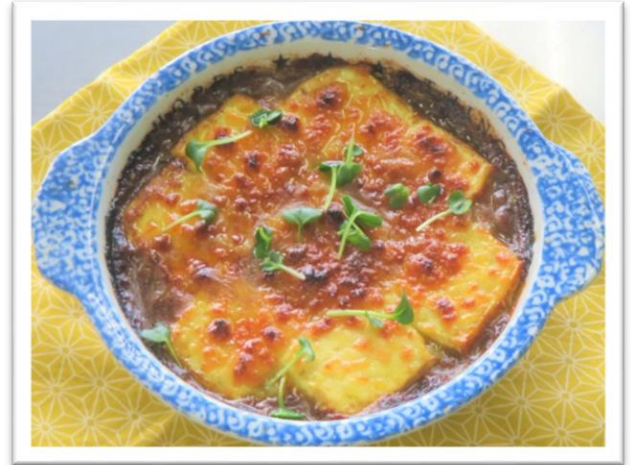


豆腐のカレーグラタン

豆腐を使ってヘルシーに。カレーのスパイシーな香りととろけるチーズが食欲をそそります。

【材料 3人分】

- ・木綿豆腐…300g
- ・鶏ひき肉…100g
- ・玉ねぎ…中1個
- ・カレールウ…1皿分
- ・ピザ用チーズ…40g
- ・かいわれ大根…適宜
- ・サラダ油…大さじ1/2



エネルギー 258kcal/食塩相当量 1.1g

【作り方】

- ① 豆腐は半分に切ってから1cm厚さに切り、ペーパータオルで水気を拭く。
- ② カレールウは刻んでおく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を中火で熱し炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら、水200cc（分量外）と②のカレールウを加えてとろっとするまで煮詰める。
- ⑤ 耐熱の容器に③を入れて、豆腐を並べてピザ用チーズを散らし、オーブントースターでこんがりするまで15分程度焼く。焼きあがったらかいわれ大根を散らす。

【食生活改善推進員から一言】

豆腐の水気をしっかり拭きとることでソースが薄まらず、濃厚な味わいに仕上がります。

－ 食品ロスをなくそう －

日本では、食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が年間464万トンと推計（令和5年度推計：農林水産省・環境省）されており、日本の人口1人当たり毎日おにぎり1個（102g）を捨てている計算になります。

食品ロスを減らすために、できることから取り組んでみませんか。

【食品ロスをなくすためにできること】

- ・買い物前に食材をチェック
- ・必要な分だけ買う
- ・適切に保存する
- ・食材を上手に使いきる など

参考：「政府広報オンライン」<https://www.gov-online.go.jp/article/201303/entry-7526.html>