



大豆ミートと夏野菜のカレー

大豆ミートとは、大豆を原材料にした肉のような食感が楽しめる加工食品です。大豆が主成分なので高たんぱく質、低脂肪、コレステロールはありません。レトルト（そのまま使える）と乾燥（熱湯に浸して戻す）があり、一口大にカットされたフィレタイプと挽肉のようなミンチタイプがあります。

材料：4人分（26cmのフライパン）

大豆ミート（フィレ/レトルト）---150g（※1）	<A>
トマト-----2個	カレー粉-----大さじ3
なす-----2本	小麦粉-----大さじ2
たまねぎ-----1個	クミン・コリアンダーパウダー----各小さじ1
ズッキーニ-----1本	ご飯-----4人分
にんにく・しょうが-----各1片	福神漬け・ピクルス-----お好みで適量
チキンスープ-----400ml（※2）	※1 乾燥品は50gを熱湯で5分浸して戻す
オリーブ油-----大さじ2	※2 顆粒チキンスープの素を表示どおりに湯で溶く
ケチャップ・ウスターソース-----各大さじ1	
塩-----小さじ1	

作り方：

- 大豆ミートはそのまま使うと大豆の香りが強く、味が含みにくいので、水の中で軽くもみ洗いする。水がきれいになるまで水を5回ほど変えて洗う。
- トマトは皮付きのまま5mm角に、玉ねぎはみじん切り、なすとズッキーニは一口大に切る。にんにくとしょうがはすりおろす。
- フライパンに油を熱し、にんにくとしょうが、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- <A>を加えてスパイスの香りが広がり、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- トマトを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- 大豆ミート、なす、ズッキーニ、チキンスープ、ケチャップ、ウスターソースを加える。とろみがついて、野菜が柔らかくなるまで10～15分ほど蓋をして煮る。
- 塩で味を調える。
- ご飯にかけ、お好みで福神漬けやピクルスを添える。