

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



8つの野菜の ヘルシーベジカレー

考案者 澤田 瑞稀



材料(2人分)

- 大豆の水煮 100g
- 生トマト 大きいものなら1個・中玉なら2個
- 玉ねぎ 1/2個
- ニンジン 1/2本
- オクラ 4本
- まいたけ 1/2袋
- しめじ 1/2袋
- しいたけ 4個
- ニンニク 1かけ
- ミニトマト 4個
- みそ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1～大さじ1 (お好みで調整)
- ごはん 400g

作り方

- 1 生トマトは角切り、玉ねぎとしいたけは薄切り、しめじとまいたけは小房に分ける。ニンジンとニンニクはすりおろす。
- 2 ふたつきの鍋に大さじ2の水(材料外)を入れ、玉ねぎ、しいたけ、まいたけ、しめじ、トマト、ニンジン、大豆、ニンニク、オウラの順で重ねて入れ、ふたをして弱火～やや中火で蒸す。
- 3 オクラが青々としたら一度オクラのみ取り出す。
- 4 野菜全体がしんなりしてカサが減ったら、トマトをつぶしながら全体を軽く混ぜる。
- 5 みそ、しょうゆ、カレー粉を入れ、全体を混ぜて味をなじませたら完成。
- 6 お皿にごはんを盛ってカレーを盛りつけ、上にオクラとミニトマトをのせたらできあがり。

POINT

油や市販のルーを使わないのでダイエット中の方も安心して食べられます。野菜に含まれる食物繊維とみそやしょうゆの発酵調味料を使うので、腸内環境を整え、身体の内側から健康をつくっていくことができる一品です！



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>