



ネバネバ&スパイスで食欲UP!

しょうゆ麩の納豆カレー

【材料】 4人前

- 玉ねぎ 2個(300g)
- 生にんにく 2片(20g)
- ひきわり納豆 4パック(300g)
- ご飯 800g
- 水 1600ml
- クミンシード 大さじ2
- カレー粉 大さじ6
- ターメリック 大さじ1と1/2
- コリアンダー 大さじ1と1/2
- ガラムマサラ 大さじ2
- しょうゆ麩 大さじ6
- 青ねぎ 5g

🕒 調理時間 60分 食塩相当量 2.0g カロリー 602kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	19.6g	食物繊維	13.0g
脂質	10.8g	ビタミンB ₁	0.2mg
炭水化物	97.8g	ビタミンC	6.4mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②焦げ付きにくいコーティング鍋を中火で熱し、玉ねぎとにんにくを入れる。その後すぐにクミンシード、ターメリック、コリアンダー、カレー粉を加える。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にして30分煮込む。
- ④ガラムマサラ、しょうゆ麩を加え、さらに5分煮込む。
- ⑤ご飯を皿に盛り、納豆と④を盛り付け、お好みで青ねぎをかけたら完成。

このレシピのポイント

このカレーには肉が入っておらず、暑くて食欲のなくなる日でもあっさり食べられます。

しょうゆ麩には塩麩の10倍のグルタミン酸(うまみ成分)が含まれています。また、納豆をカレーに合わせることで納豆独特の臭みが軽減され、納豆嫌いの方でもおいしく食べられます。

しきりん・たかまる作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科