

とうふ なつやさい  
豆腐と夏野菜のカレー

とうふ もめん かたとうふ ちよう  
豆腐 (木綿・堅豆腐) 1~1/2丁

あ にく  
合いびき肉 100g

ニンニク・ショウガ 少々

カレー粉 大さじ2~3

みず  
水 ひたひたになるくらい

コンソメ 1個

ケチャップ・ソース かくおお  
各大さじ3~4

しお・コショウ しょうしょう  
少々

たま  
玉ねぎ 1/2個

にんじん  
人参 1/3本

ピーマン 1個

なす 1本

トマト 1個

パプリカ 1/2個



作り方

- ① やさい こま き  
野菜は細かく切る。
- ② なべ なか とうふ もめん みずき  
鍋の中に豆腐(木綿は水切りをする)・ひき肉・ニンニク・  
ショウガを入れ、豆腐をつぶしながら木べらで混ぜる。
- ③ ②の鍋を火にかけ炒める。
- ④ ③にこま き やさい くわ いた  
細かく切った野菜を加えよく炒める。
- ⑤ ひ とお こ はんぶん くわ いた  
火が通ったら、カレー粉の半分を加え炒める。
- ⑥ ⑤にみず  
水とコンソメ。ケチャップ・ソースを加え煮込む。
- ⑦ あじ み のこ こ くわ  
味を見て残りのカレー粉を加える。

## とうふ 豆腐のナン

きょうりきこ 強力粉	100g
ドライイースト	小さじ1
さとう 砂糖	おお 大さじ1
しお	こ 小さじ1/2
とうふ きぬ また じゅうてんとうふ 豆腐 (絹ごし又は充填豆腐)	100g

- ① ビニール袋ぶくろ ざいりょう いに材料を入れる。
- ② 袋ぶくろ うえの上からもみこむ。
- ③ 全体ぜんたい ひとかたまりが一塊になったら、  
すず  
涼しいところでやす  
休ませる。
- ④ いくつかわにちぎって分ける。
- ⑤ 手で伸ばし、フライパンいに入れる。
- ⑥ ふた  
蓋をしてよわび  
りょうめん  
弱火で両面を焼く。

## つめ トマトの冷たいスープ

かんじゆく 完熟トマト	こ 2個
めんつゆ	おお 大さじ1
みず 水	100ml
しお・コショウ	しょうしょう 少々
オリーブ油	おお 大さじ1

- ① トマトは洗あらって冷凍れいとうする。  
[冷凍れいとうをしなくてもよい]
- ② トマトをすりおろす。
- ③ すりおろしたトマトちょうみりょうに調味料くわを加える。
- ④ よく混まぜ合あわせる。



## あんにととうふ びっくり杏仁豆腐

あんにととうふ 杏仁豆腐	てきりょう 適量
かん しる みかん缶の汁	おお 大さじ4
アーモンドエッセンス	てき 2滴
ガムシロップ	こ 4個

- ① ★の材料ざいりょう まを混まぜる。
- ② ひみつあんにととうふの杏仁豆腐に  
①をかける。
- ③ フルーツをかざる。

