

みんな大好きキーマカレーサラダ		ペンネーム
		さかなやさんさん
材料（2人分）		
<p><キーマカレーの具></p> <ul style="list-style-type: none"> ・co-op大豆ドライパック…1袋（60g） ・大豆肉（粗びきミンチほどの大きめ粒）…50g ・玉ねぎ…1/2個 ・ピーマン…3個 ・キャベツ…1/8玉 <p>④</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレー粉…少々 ・ケチャップ…少々 ・生姜…少々 ・にんにく…少々 	<p><付け合わせ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・人参…1/2本 ・紫キャベツ…1/4玉 ・キャベツ…1/8玉 ・きゅうり…1/2本 ・レタス…2枚 ・ミニトマト…8個 ・すだち…1/4玉 ・白ご飯…お好みの量 ・卵…2個 	
		作り方
① 水を沸騰させてその中に卵を入れて火を止め、15分おいて温泉卵を作る。		
② 付け合わせの人参、紫キャベツ、キャベツを千切りにしてさっと湯通しし、塩を少々ふる。		
③ カレーの具の玉ねぎ、ピーマン、キャベツを適当な大きさに切り、フライパンで炒める。火が通ったら大豆肉、大豆ドライパックを加え、④で味をつけ、汁がなくなるまで煮詰める。		
④ お皿にご飯を盛り付け、その周りに②で準備した野菜ときゅうり、レタス、ミニトマト、すだち、キーマカレー、温泉卵を盛り付ければ出来上がり。		
体力が落ちているこの時期でも子どもから大人までバクバク食べれるカレー味のサラダ。野菜たっぷり、大豆商品たっぷりでゆらぎの世代の大人女子にも是非食べてほしい一品です。		

