

つくってみませんか？

豆を入れてよく噛めるカレーに (^^)



<おまめのカレー>

材料(4人分)

豚こま肉	…	150g
酒 (肉にかけておく)	…	小さじ1
大豆(水煮する)	…	20g(水煮なら40g)
ひよこまめ水煮	…	40g
にんにく(みじん)	…	3g(1/2片)
にんじん(厚いいちょう)	…	80g
たまねぎ(さいのめ)	…	中1こ(200g)
じゃがいも(さいのめ)	…	100g
油	…	小さじ1強
カレー粉	…	小さじ1/2
○おろしりんご	…	大さじ1強
○トマトケチャップ	…	大さじ1強
○ウスターソース	…	小さじ1
○スキムミルク(湯でとく)	…	18g
○カレールウ	…	80g
水	…	400cc

作り方

- ① 油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら肉をいためる。
- ② 玉ねぎを入れてよく炒め、にんじん、じゃがいも、カレー粉を炒め、水を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、一旦火を止めて、大豆・ひよこ豆、○の調味料・カレールウを入れてまぜてから、弱火で煮こむ。

