

おすすめレシピ



大豆のキーマカレー

「畑の肉」とも言われる大豆を使って作ります。水煮のものを使えば時短になり、お肉よりも安くまかなえる上に、たんぱく質や食物せんいもとれます！

夏にはピーマン、トマト、ナスなどをいれてもおいしいですよ。



材料 4人分

材 料 名	分 量	切 り 方 など
豚肉ミンチ	150g	
にんにく	1かけ	すりおろす(チューブタイプは10cmほど)
玉ねぎ	中1個	みじん切り
にんじん	小1本	みじん切り
水煮大豆	150g	水分を切る
カレールウ	2.5かけ	と 溶けやすいように刻んでおく
ケチャップ	小さじ2	

1 材料を切る。



2 豚肉ミンチとにんにくを中火で炒める。



3 肉に火が通ったら(ピンク色がなくなったら)

玉ねぎとにんじんを入れて炒める。



4 野菜がしんなりしたら大豆と調味料を入れ、味を整えたら出来上がり。

※カレールウが溶けにくい場合は少し水分を入れる。

※調味料を入れると焦げやすくなるので、最後は弱火にする。

