

料理名 (ビーンズカレー)



食品名	材料4人分
ごはん	4人分
油	小さじ1
玉ねぎ	1・1/2個
豚もも肉 角切	200g
にんにく	1かけ
古根しょうが	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	1/3本
水	350ml
固形スープ	1個
りんご	1/10個
チャツネ	小さじ1
大豆水煮*	35g
ひよこ豆水煮*	35g
金時豆水煮*	35g
白花豆水煮*	35g
カレールー	80g
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
グリーンピース	10g

(作り方)

- ① 玉ねぎは色紙切り、にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切りにし、りんごは皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に油を入れ、玉ねぎを透き通るまで炒めたら豚肉とにんにく、しょうがを入れ、よく炒める。
- ③ にんじんをさっと炒めたら、水からチャツネまでを入れてよく煮込む。
- ④ 豆とルーを入れてさらに煮込む。
- ⑤ ケチャップとソースで味をととのえ、グリーンピースを加えて出来上がり。

*豆の種類はお好きなものを入れてください。
ミックスビーンズでも可。



☆料理についてのコメント

近年、豆を食べる機会が減ってきています。大豆以外の豆は炭水化物、カルシウム、鉄、ビタミンB1 食物繊維などが多く含まれます。カレーに入れば食べやすく、じゃがいもの代わりという感覚で水煮の豆を使えば、ひと手間省けます。