



だいとう
キラキラ大東 

ビーンズ
カレー

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉……160g
- ・ミックスビーンズ…200g
- ・ピザ用チーズ…24g
- ・にんじん……1本
- ・じゃがいも……中サイズ3個
- ・セロリ…3分の1本
- ・たまねぎ…1個
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・油…小さじ1半
- ・水…2カップ
- ・市販のカレールウ…80g
- ・カレー粉…少々
- ・ウスターソース…小さじ2
- ・トマト(水煮缶)…40g
- ・トマトピューレ…小さじ2
- ・デミグラスソース…大さじ3

つく かた
【作り方】

- ① にんにく、しょうが、セロリはみじん切り、じゃがいもとにんじんは2センチ角切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 油を熱して、にんにく、しょうが、セロリを炒め、豚ひき肉、カレー粉を加える。たまねぎ、にんじん、じゃがいもも炒める。
- ③ 水を入れて、煮えたらミックスビーンズも加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ 仕上げにカレールウとチーズを加えて、全体に味がなじんだら完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：350キロカロリー
たんぱく質：20.0グラム
脂肪：16.2グラム
塩分：1.4グラム