

料理名

たっぷり山形産お豆のカレー

4 人分

調理時間 約 分



作り方

1. 玉ねぎ・野菜はみじん切りにします。
2. 鍋に米油を大さじ 1 入れ、にんにく・生姜のみじん切りを炒めます。
3. いい香りがしたら、玉ねぎ・野菜を加え、玉ねぎが透き通るようになったら挽肉・蒸しサラダ豆を加えてしっかり炒め、塩・こしょうします。
4. 3にトマトの水煮缶・スープを加え沸騰したら弱火にし、10分程煮ます。
5. 4にカレールー・ケチャップ・ウスターソースを加えさらに10分程煮て仕上げます。

材料

- ◆ 蒸しサラダ豆（川西町紅大豆生産研 1 袋）
- ◆ イタリア野菜（かほくイタリア野菜研究会）お好みで
- ◆ 挽肉 150g
- ◆ 玉ねぎ 1 / 2 個
- トマトの水煮缶 1 / 2 缶
- カレールー 1 / 2 箱
- 水 適量
- ケチャップ 大さじ 1
- ウスターソース 大さじ 1
- にんにく 1 片
- 生姜 適量
- 塩 少々
- こしょう 少々
- こめ油 大さじ 1
- ご飯