

ドライカレー

【材料(4人分)】

合びき肉 120g 水煮大豆 40g むきえだまめ 20g

たまねぎ 1/2個 にんじん 1/2本 にんにく 少々

パン粉 4g コンソメ 4g ソース小さじ 1と1/2

純カレー 3g トマトケチャップ 小さじ 1と1/2

トマトピューレ 小さじ 1と1/2 塩 少々 こしょう 少々

いため油 適量

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにくをいためる。
- ③ ②に合びき肉を入れいため、完全に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えさらにいためる。
- ④ ③に調味料、水煮大豆、むきえだまめを加えて煮る。
- ⑤ ④にパン粉を加え、水気をとる。

*⑤はパンなどにはさむ時で、ごはんにかける時は必要ありません。

