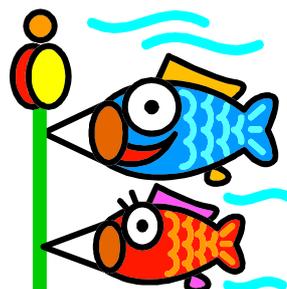


豆と夏野菜カレー

～ 豆も野菜も、幸せも、いっぱいだあ！～

主
菜

【材料】	4人分と下準備	
ぶた肉赤身	80g	食べやすい長さに切っておく。
玉ねぎ	160g	皮をむいて洗いざくざくと切っておく。
じゃが芋	120g	皮をむいて洗い、1口くらいに切っておく。
にんじん	80g	洗って小さめの乱切りにする。
ホールコーン	80g	冷凍なら解凍しておく。
ミックスビーンズ	120g	さっと水をかけてほぐしておく。
(赤いんげん、青えんどう、ひよこ豆など)		
ブロッコリー	80g	小房にして茹でておく。
なす	80g	皮ごと1口位に切り、素揚げしておく。
トマトホール水煮	80g	ざくざくと切っておく。
サラダ油	16g	炒め用に使う。
カレールウ	48g	
ケチャップ	12g	
中濃ソース	8g	
しょうゆ	8g	
スープの素	4g	
水	400g	



【作り方】

鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを炒めてから、ぶた肉もさっと炒め、水、スープの素、じゃがいも、にんじんを入れて煮る。

じゃが芋、にんじんが軟らかくなったら、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレールウも加えてゆっくり煮込む。

下処理した野菜、豆などを加え、味見して調味料や水で調整する。

お子様向きならかぼちゃなど入れてもおいしいですよ。

お肉は、鶏肉でも牛肉でもよいけれど、鶏肉は皮なしに牛肉は赤身にすると低脂肪でヘルシーですよ。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
267kcal	11.2g	11.5g	59mg	1.9mg	7.2g	2.4g

