



まめまめドライカレー



材料 (大人2人子ども1人)

米	300g(2合)
カレー粉	小さじ1/4
バター	5g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	150g(中1個)
にんじん	80g(1/2本)
ピーマン	60g(1~2個)
ミックスビーンズ	100g(1缶)
グリーンピース(冷凍)	20g
ホールトマト缶	100g
塩	少々
カレールウ	40g
油	適量

つくり方

- ① 米にバターとカレー粉を入れて、分量の水で炊く。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ③ 油で豚ひき肉、みじん切りにした野菜を炒める。
- ④ 炒めた具材に火が通ったらトマト缶を入れて煮込む。
- ⑤ ミックスビーンズとグリーンピース(冷凍)を入れる。
- ⑥ カレールウを入れる。
- ⑦ ルウが溶けたら塩を入れて味を調える。