

子どもの好きなカレー味で大豆を食べよう！

カレービーンズ

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

豚肉(こま切れ)	100g
水煮大豆	120g
にんじん	1/2 本
玉ねぎ	1/2 個
じゃが芋	2 個
油	小さじ1
水	適量
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
ケチャップ	小さじ 1/2



【 作り方 】

- ① にんじんと玉ねぎは 1 cm角に切る。じゃが芋は 2 cm角に切り水にさらしておく。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③ 油がなじんだら、じゃが芋を入れ、ひたひた位の水を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら調味料と水煮大豆を入れて、味がしみ込むまで煮る。