

ルーを作らない、大豆入り簡単カレー

キッズキーマカレー

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1 個
にんじん	1/3 本
水煮大豆	100g
カットマト	200g
グリーンピース(ゆで)	適量
にんにく	大さじ 1/2
しょうが	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1
A {	
りんご	1/8 個
はちみつ	小さじ 1/2
水	200 cc
B {	
中濃ソース	小さじ 1
ケチャップ	小さじ 1
B {	
しょうゆ	小さじ 2
食塩	小さじ 1/2
カレー粉	小さじ 1/2



【 作り方 】

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
りんごはすりおろす。水煮大豆は水気を切り、粗みじんにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとしょうが、にんにくを入れ弱火で炒める。
- ③ 豚ひき肉を加えて火が通るまで炒め、玉ねぎ、にんじんを加え、全体がしんなりとするまで炒める。
- ④ 水煮大豆とカットマトと A を加えて弱火にして煮込む。
- ⑤ 煮詰まってぽったりとしたら B の調味料を入れて味をととのえ、グリーンピースを加えてひと煮立ちさせる。

※ バター、小麦粉使わないカレーです。