

## 「カレービーンズ」

☆カレー味で豆料理が苦手なこどもたちにも人気のメニューです。  
パンにはさんでも美味しいです！

(4~5人分材料)

・牛肉ミンチ	120g
・(水煮) だいず	120g
・にんじん	1/2本
・たまねぎ	中1個
・茹でえだまめ(むきみ) 20粒程度	
・サラダ油	小さじ1
・おろしにんにく	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・カレールウ	20g
・トマトケチャップ	小さじ1
・中濃ソース	小さじ1強
・水	100cc



(作り方)

- ① にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、おろしにんにく、牛肉ミンチを炒め、塩、こしょうをする。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れ炒める。
- ④ (水煮) だいず、水を入れて煮る。
- ⑤ 煮えたら、茹でえだまめ(むきみ)、カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソースで調味し、煮含める。

※ カレールウはお好みのものを調整してください！