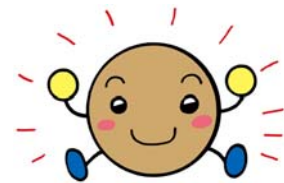




## お豆のドライカレー



カレーと聞くとインドを思い出しがちですが、実はドライカレーは日本で作られたものです。このドライカレーには、大豆・えだまめが入っています。大豆は良質なたんぱく質を含み、「畑の肉」とよばれています。また、えだまめは、大豆の成長過程にある未熟豆です。良質なたんぱく質が豊富なこのドライカレーは、成長期の子どもたちに食べてもらいたい一品です。



畑の肉 大豆のパワー

### 材料(4人分)

合びき肉	200g
水煮大豆	25g
えだまめ	50g
たまねぎ	中2/3個
にんじん	中1/2本
にんにく	1かけ
コンソメの素	1個(小さじ2)
ソース	大さじ1/2
カレールー	10g
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
油	適宜

### ★作り方★

- ① えだまめを茹でて、中身を取り出しておく。
- ② たまねぎ、にんじんは角切りにし、にんにくはすりおろしておく。
- ③ フライパンに油をしき、にんにくを入れ、合びき肉に塩こしょうをしていためる。
- ④ ③に、たまねぎ、にんじんを加え、いためる。
- ⑤ ①と水煮大豆を加え、コンソメの素、ソース、湯で溶いたカレールー、トマトケチャップを加え、煮詰める。
- ⑥ 水気がなくなったらカレー粉を入れ、味を調える。

