

☆ドライカレーの作り方(4人分)

ひよこ豆	30 g
(茹でた豆を使う場合は60 g)	
牛ミンチ	180 g
玉葱	大1個(240 g)
ピーマン	2個
人参	1/2本
にんにく	1片
油	小さじ1
カレー粉	小さじ2弱
塩	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ2.5

下準備

- ①ひよこ豆は前日から水につけておき、柔らかくなるまで茹でる
- ②にんにくはみじん切り、野菜は粗みじん切りにする
- ③ピーマンは下ゆでしておく

作り方

- ①フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、牛ミンチ、玉葱、人参を加えて炒める
- ②①に調味料を入れ、ひよこ豆を加えて煮る
- ③ピーマンを加えて仕上げる

※調味料はお好みで調整をしてください

ひよこ豆の代わりに大豆を入れてもおいしいですよ。
ピーマンを下ゆでしておく、ピーマンの苦みが減って
食べやすくなります。

