

# 大豆とひき肉のカレー

一人当たり栄養価：エネルギー522kcal/ たんぱく質 19.6g/ 塩分 1.2g



**手軽にできるドライカレーです。  
具にはナスやかぼちゃなどを使って  
も美味しくできます♪**

## 材料(2人分)

	大豆ドライ缶	・・・70g
	豚ひき肉	・・・100g
	玉ねぎ	・・・1/2コ
	にんにく	・・・1/2片
	ピーマン	・・・1コ
	赤ピーマン	・・・1コ
	サラダ油	・・・大さじ1
A	カレー粉	・・・小さじ1
	トマトケチャップ	・・・大さじ1
	ウスターソース	・・・大さじ1.5
	ナツメグ	・・・一振り
	水	・・・大さじ1.5
	ご飯	・・・2人分

## 作り方

1. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
2. ピーマン、赤ピーマンは1cm角にする。
3. フライパンにサラダ油、にんにくを加えて火にかけ、香りがでたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
4. ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
5. 大豆ドライ缶、Aを加えて煮込む。
6. ピーマン、赤ピーマンを加えてサッと火を通して火を止める。
7. ご飯と共に器に盛る。