

【トマトと大豆のキーマカレー】

☆カレースパイスに含まれるクミンには、消化促進や、食欲増進などの効果があります。

材料 (4人分)

玉葱	1個	
ニンニク	1片	
合い挽き肉	320g	
塩・こしょう	少々	
油	小さじ1	
ホールトマト缶	1缶	
大豆	100g	
A	カレールー	大さじ3
	醤油	大さじ1
	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1
	砂糖	小さじ2
ローリエ	1葉	
ご飯	800g	
パセリ	適量	



作り方

- ① 大豆は水洗いし、300ccの水に半日浸漬させる。
- ② 鍋いっぱいの水を沸騰させ、①の大豆をゆでる。あくが出たら取り除き、水を足しながら1時間程度、大豆が軟らかくなるまで火にかける。
- ③ ニンニクと玉葱はみじん切りにする。油をひいたフライパンを中火で熱し、ニンニクと玉葱を炒める。玉葱がアメ色になったら挽き肉を加え、塩・こしょうを振って強火で炒める。
- ④ 挽き肉に火が通ったら火を弱め、ホールトマト缶を加えて潰しながら炒める。
- ⑤ Aの調味料と大豆を加え、混ぜ合わせる。ローリエを落とし、水分が飛ぶまで煮詰める。
- ⑥ 器にご飯を盛りつける。③のキーマカレーを上からかけ、刻んだパセリを散らしていただく。

エネルギー789 kcal、タンパク質 30.7 g、塩分 1.6 g (1人分)