

大豆カレー（調理時間：約40分）



★エネルギー：654キロカロリー
★塩 分：2.3グラム

材料（4人分）		作り方
たまねぎ	1個	①たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。豚肉は一口大に切る。 ②トマトの皮は湯むきし、種を取り出し、ざく切りにする。ピーマンは1cm角の角切りにする。 ③鍋にバターを熱し、たまねぎ、にんにくがあめいろになるまで、よく炒める。 ④豚肉を加えさらに炒め、肉の色が変わったら、小麦粉とカレー粉を入れて、2～3分炒める。 ⑤④に水を少しづつ加えてのばし、大豆、レーズン、牛乳、コンソメ、ローリエを加えて20分ほど煮る。 ⑥塩、こしょう、しょうゆ、ウスターソースを加えて、味をととのえる。
にんにく	1かけ	
豚肉	200g	
トマト	1個	
ピーマン	2個	
バター	大さじ2	
小麦粉	大さじ3	
カレー粉	大さじ3	
ゆで大豆	2カップ	
レーズン	大さじ2	
水	300cc	
牛乳	300cc	
コンソメ	2個	
ローリエ	1枚	
塩	少々	
こしょう	少々	
濃口しょうゆ	小さじ2	
ウスターソース	小さじ2	
ごはん	600g	