減塩
レシピ
No.129

（1人分）
241kcal
塩分
1.6g

豆と野菜のカレー煮

豆類を食卓に！ 食物繊維の宝庫です

材料（2人分）

- 豚挽き肉…… 60g
- 玉ねぎ…… 1/2個
- ピーマン……1個
- なす……1個
- じゃがいも… 小1個(60g)
- ミックスビーンズ……1缶
- トマト水煮…200g(1/2缶)
- サラダ油…… 大さじ1/2
- 水…… 50 cc
- カレー粉……小さじ2
- コンソメ…… 1/4個
- こしょう塩…… 少々
- ローリエ……1枚

作り方

1 たまねぎ、にんにくはみじん切り。人参はすりおろす。なすとじゃがいもは2cmの角切りにする。

2 厚手の鍋に油を熱しにんにく、玉ねぎを炒める。にんじんを加えて炒める。そこに豚肉、じゃがいも、なすを加えさらに炒める。

3 カレー粉、トマト水煮、水、ミックスビーンズを加えコンソメ、ローリエを入れて20分煮込む。鍋底からよくかき混ぜ味がなじむように煮込む。塩、こしょうで味を整える。