

ひき肉と豆のヘルシーカレー ~ミックスビーンズを使って手軽に栄養満点~



1人分 176kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

ミックスビーンズ (ドライパック)	50g
牛赤身ひき肉	50g
にんにく	小1/2かけ
玉ねぎ	35g
にんじん	20g
ピーマン	1/2個 (18g)
パプリカ (赤)	1/4個 (40g)
ブロッコリー	25g
サラダ油	大さじ1/4 (3g)
水	125cc
ローリエ (月桂樹)	1/2枚
白ワイン	大さじ1/2 (8cc)
カレールー (市販品)	20g

作り方

1. にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカもそれぞれみじん切りにする。
ブロッコリーは小房に分けて、熱湯でゆでる。
2. テフロンのフライパンにサラダ油を入れ、火にかけ、にんにくを入れ炒める。香りがでたら、ひき肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加え中火で炒める。ピーマン、パプリカ、ミックスビーンズを加えさらに炒める。
3. 全体に油がまわったら水とローリエ、白ワインを加え、煮立ったら弱火で5分程度煮る。
4. いったん、火を止め、カレールーを加えて溶かし、ふたたび火にかけ、とろみがつくまで煮る。
5. 器にご飯を盛り、④をかけ、①のゆでブロッコリーを飾る。
※写真のご飯は、「かぼちゃとごまの炊き込みごはん」です。