

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 185kcal
塩分 1.3g

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 | 125ml |
| ローリエ (月桂樹) | 1/2枚 |
| 白ワイン | 大さじ1/2 |
| 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、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 器にごはんを盛り、④をかけ、①のゆでブロッコリーを飾る。
※写真のごはんは、「かぼちゃとごまの炊き込みごはん」です。