

料 理 名		大豆入りキーマカレー
材料名（4人分）	数量(g)	調 理 法
米	2 合	① 米を洗い、規定量の水を入れて 30 分程度浸水させてから炊く  ② 玉ねぎ、人参はみじん切り、じゃがいもは 1 cm程のさいの目切りにする  ③ 鍋を火にかけて、油を敷き、挽肉を炒め火が通ったら②の野菜と大豆を加えてさらに炒める。  ④ ③に、ひたひた位の水を加え、弱火でコトコト煮る  ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、一度火を止め、ルーを加えて溶かし、再度火をつけて、とろみを調える
鶏挽肉	200g	
水煮大豆	60g	
玉ねぎ	100g	
人参	60g	
じゃがいも	120g	
サラダ油	適宜	
カレールウ	50g	
【特記事項】  とろみが強ければ、⑤で水分を少しずつ足してのばし、とろみを調える		

