

# 大豆とひき肉のカレー

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.8g

脂質 19.0g 炭水化物 25.1g 食塩 2.1g

## 材料 (4人分)

玉ねぎ 大1個  
トマト 1個  
にんにく 1片  
しょうが 1片  
豚ひき肉 200g  
ゆで大豆 120g  
サラダ油 大4  
カレー粉 大1  
カレールー 2片  
ローリエ 1枚  
塩 小1  
レモン汁 小2  
こしょう 少々  
パセリみじん切り 適宜

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、トマトは種を取り粗みじん切りにする。  
にんにく、しょうがをみじん切りにする。  
カレールーは刻む。
- ②フライパンにサラダ油とカレー粉、ローリエを入れて弱火で香りを出す。  
香りが出たらにんにく、しょうが、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたらひき肉を炒める。  
火が通ったらトマトえを加え、水をひたひたに注ぎ5～6分煮込む。
- ④③に大豆とカレールーを加え、さらに5～6分煮たら塩、こしょうで味を調え、仕上げにレモン汁をたらす。

