

♡ ひよこ豆のビーンズカレー

353kcal



材料(2人分)

じゃがいも…100g (中1個)	にんにく (みじん切り) …2g
にんじん…20g (中1/5本)	水…400ml
牛肉…100g	市販のカレールー…適量
玉ねぎ…100g (小1個)	ひよこ豆 (茹で) …50g
バター…小さじ2	

作り方

- 1 ジャがいもとにんじんは皮をむき、牛肉とともに3cm角に切る。玉ねぎは串形に切る。
- 2 鍋にバターとみじん切りにしたにんにくを入れ、**1**の牛肉を炒める。表面に火が通ったら、**1**の残りの野菜を加えて炒める。
- 3 水を加えて、中火で10～15分煮込む。
- 4 野菜が柔らかくなったなら、一旦火を止めて2皿分の市販のカレールーを溶かす。ひよこ豆を加えて、再び火を入れて仕上げる。