



豆カレー (豆水煮缶使用)



材料 (4人分)

材料名	数量
カレールウ (フレーク)	80 g
玉ねぎ	200 g (中1玉)
水	500ml
ひよこ豆等ミックスビーンズ水煮	300 g
オクラ	4本
サラダ油	適量

作り方

- 【1】 厚手の鍋に油を熱し、みじん切りした玉ねぎを色が透き通るまで炒めます。
- 【2】 水と豆を加え沸騰したら、いったん火を止めて、カレールウ入れて溶かし、とろみがつくまで再び弱火で煮込みます。(約5分)
- 【3】 盛付けの際、塩ゆでしたオクラを縦に切りトッピングして出来上がりです。