

野菜と大豆のトマトカレー



冷蔵庫
食材活用

その他

ワンパン
料理
余った野菜
何でもOK

材 料(2人分)

トマト	大3個	
ひき肉	100gくらい	
玉ねぎ	大1個	
大豆水煮	100gくらい	
市販のカレールー	1皿分	
水	200ccくらい	(トマトの水分により加減)
ソース	大さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
余っている野菜、何でも	適量	

野菜と大豆のトマトカレー



作り方

- (1)玉ねぎの皮をむいて、あらみじんじんに刻む。余っている野菜も刻む
- (2)トマトをざく切りにする
- (3)玉ねぎと、トマト、ひき肉を鍋に入れて火にかけ、ひき肉がパラパラになるまで炒める
- (4)水を200ccくらい入れ、市販のカレールー、ソース、ケチャップを入れて煮る
- (5)大豆と消費したい野菜も入れて、キーマカレーくらいの水分になるまで煮詰める

写真のようにウインナーやゆで卵、レタスを追加してアレンジしてもOK！