



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。