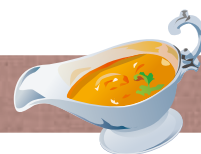


雪国しめじのひよこ豆カレー



材料 (4人分)

雪国しめじ・・・1パック

ひよこ豆(ボイル)・・・200g

鶏挽肉・・・300g

玉ねぎ・・・1個

にんにく・・・2片

カレールー(市販)・・・80g

鶏ガラスープの素・・・大2

オリーブ油・・・大1

塩・こしょう・・・少々

水・・・800cc

🍴 1人分(カレーのみ)/約369kcal

作り方

- 1 雪国しめじは食べやすい大きさにさく。
- 2 玉ねぎ、にんにくは粗めにみじん切りにして、鍋にオリーブ油をひき炒める。
- 3 (2)に鶏挽肉を加えて炒め、塩・こしょうで味付けし、水を加える。
- 4 (3)に(1)、ひよこ豆、鶏ガラスープの素を加え、カレールーを溶かし入れ煮込む。