

ひよこ豆とじゃがいものカレー

(2.3人用)

材料

- ◎ 玉ネギ 中1個
- ◎ じゃがいも 中2~3個
- ◎ ひよこ豆 - 1缶(煮たもの) 200g ~ 250g
- ◎ にんにく 1かけ
- ◎ しょうが 1かけ
- ◎ 塩 小さじ1/2 (好みで)
- ◎ なたね油 など
- ◎ 水 200CC
- ◎ S&Bのカレー粉 大さじ1 ~ 1と1/2

1. たろり目の油で玉ネギを炒める。
 2. 玉ネギがしんなりしてきたら、サイコロ大に切ったじゃがいもを入れ炒める。
 3. 水を入れ、煮込む。
(ひよこ豆の煮汁がみる時は水の分量をへらし200CCにする)
 4. じゃがいもがやわらかくなったら、すりおろしたニンニク、しょうが、ひよこ豆を入れる。
 5. いったん火を止め、カレー粉、塩を入れる。
 6. 再び煮て、スープがなめらかになったら、出来上がり!!
- ※自分だけ作る時は全て目分量なので、一応大体の分量を書いてみました。
好みで とりひき肉、カリフラワー など
入れても美味しいです。

Sunny