

## カレービーンズ丼



### 【材 料】

5人分

お米	2合	}	
ターメリック	小さじ1		
塩・こしょう	少々		
にんにく・しょうが	少々		みじん切り
セロリ	2cm		みじん切り
豚ひき肉	100g	}	下味
赤ワイン	小さじ1		
玉ねぎ	小1/2個		角切り
人参	3cm		角切り
じゃがいも	小1個		角切り
大豆水煮	2/3袋		
炒め油	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ1 1/2		
水	100cc		
カレールー	1/2箱		

### 【作り方】

1. 米にターメリック・塩・こしょうを加え炊く。
2. 豚ひき肉に赤ワインで下味をつける。
3. 炒め油でにんにく・しょうが・セロリを香りよく炒め、豚肉を加えさらに炒める。玉ねぎ・人参を加えて炒め水を加え煮る。
4. じゃがいもを加え、ほぼ煮えたら、大豆水煮・調味料・カレールウを加え、とろみがついたら出来上がり。
5. ご飯にカレーをかけて食べてください。

※学校では、カレールーは時間をかけて

手作りしています。

