ひよこ豆のカレー炒め

炒め物

75kcal／脂質4.3g／塩分0.2g

ワンポイント

ひよこ豆は別名ガルバンゾーといいます。豆特有の臭みが少なく、あらゆる料理になじみます。
カレー風味もおすすめです。

材料（4人分）

- 合びき肉 …… 60g
- たまねぎ …… 40g
- レトルトひよこ豆 …… 80g
- サラダ油 …… 小さじ1

- コンソメスープのもと …… 小さじ1/2
- カレー粉 …… 小さじ1/2

- 水 …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- 洋こしょう …… 少々

作り方

① たまねぎはみじん切りにする。
② サラダ油を熱し、合びき肉、たまねぎを炒める。
③ ひよこ豆を加えて、水を入れ、コンソメスープのもと、カレー粉で調味し、煮る。
④ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

北九州市