

大豆そぼろカレー味

2015.4 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

茹で大豆	1.5 カップ (100g 位)
人参	200g
玉ねぎ	200g
ツナ缶 (調味料)	150g
サラダ油	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1

【作り方】

- ①大豆、人参、玉ねぎはみじん切り（フードプロセッサーにかけてもよい）、ツナ缶は油をきってほぐしておく
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める
- ③火が通ったら、大豆、ツナ缶、調味料を入れて、炒りつける

※ごはんのにのせたり、パンにはさんだり、春巻きの皮で包んで揚げてもおいしいです