



大豆のお肉と枝豆でお豆たっぷりのヘルシーカレーです。大豆のお肉と枝豆の異なる食感が楽しめます。玉ねぎはしっかりと炒めると旨みや甘みが広がります。

一人当たり

エネルギー量  
435kcal

野菜量  
100g

食塩相当量  
2.3g

### 材料 (2人分)

・「ダイズラボ 大豆のお肉  
ミンチ」……50g  
・玉ねぎ……1/2個(約50g)  
・枝豆……35g(40粒)  
・トマト……100g(中1/2個)  
・ご飯……2膳分

### 【調味料】

水……150cc  
カレールー……25g  
サラダ油……適量

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。枝豆は、あらかじめ茹でて粒を取り出す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- ③ ②に「ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチ」を加え、軽く混ぜ合わせたら、水、トマト、枝豆を加える。
- ④ 5分程煮込んだら、火を止めカレールーを入れ、溶かす。
- ⑤ 火をつけ、とろみがつくまで煮込む。

レシピ提供：マルコメ株式会社

marukome

豆まめカレー

