

カレービーンズ

おつまみにも！😊

おやつにも！😊

【材 料】 4人分

大豆	20g
塩	ひとつまみ
カレー粉	小さじ1
でんぷん	大さじ2
じゃがいも	2個 1cmさいの目
塩	ひとつまみ

大豆は水煮のもの
(200g)を使うと
便利です

【作り方】

★大豆は前日から浸水する

- ① 大豆を柔らかく煮る
- ② ゆで汁をひたひたになるまで減らし塩、カレー粉を入れて火を消し味をつける
- ③ 味がついたら汁気を切りでんぷんをまぶして揚げる
- ④ じゃがいもは素揚げして塩をふる
- ⑤ ③と④を混ぜる

