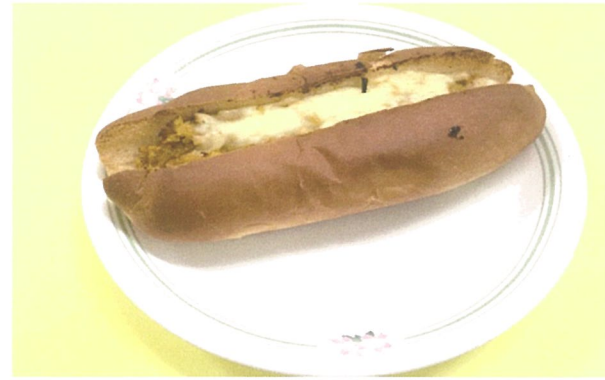


カレーミートドッグ



●白いんげん豆を食べやすく・・・

豆類が苦手なお子さんも多いと思います。しかし、カレー風味のミートソースと合わせることで苦手なお子さんでも食べやすくなります。

また、茹でた後に刻んでミートソースと混ぜると白いんげん豆のホクホク感が出ます。チーズをのせて焼いていますが、チーズなしでもおいしいです。

材料（4人分）		切り方	作り方
コッペパン	4本	切れ目入れる	① 豆は水に浸し、戻す。 ② やわらかくゆでる。 ③ 油でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。 ④ にんじん・玉ねぎを入れよく炒める。 ⑤ ★の調味料を入れて煮込み、豆を加えてミートソースを作る。 ⑥ 背中に切れ目を入れておいたコッペパンに⑤をはさみ、チーズをのせてオーブントースターで焦げないように焼く。
サラダ油	小さじ1		
にんにく	少々	みじん切り	
しょうが	少々	みじん切り	
豚ひき肉	40g		
にんじん	40g	みじん切り	
玉ねぎ	70g	みじん切り	
パン粉	小さじ2		
★塩	ひとつまみ		
★カレー粉	小さじ1/2		
★中濃ソース	大さじ1		
★トマトケチャップ	小さじ2		
白いんげん豆	20g	戻しておく	
ピザ用チーズ	40g		