

時短レシピ

金時豆や大豆
お豆きな豆で

上級編

お豆の下ゆでは炊飯ジャーで!!

お豆のミートソース

① お豆の下ゆで(炊飯ジャーで)

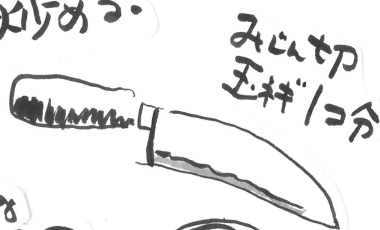
お豆(100~150g)を
水加減4合で炊飯する。



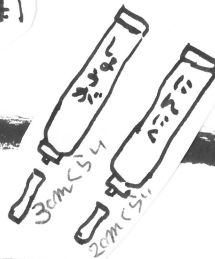
③

トマト缶1コと①のお豆と
お豆の煮汁をトマト缶1コ分を
沸騰するまで煮る。
香辛料と塩コショウで
味をととのえて出来上がりよ!

② 玉ねぎが透明に
なるまで炒める。



ひき肉
100~150g



- ・コンソメ 1コ
- ・ローリエの葉 1枚
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・ウスターソース 大さじ3

オリーブオイル
大さじ2

☆ クミンとナツメグ
カレー粉を入れると
700の味よ!



豆間屋 大津屋物産(株)

豊橋市問屋町 11-6 TEL32-1131