

パンフレット番号	問合せ先	電話番号
20546-21	株式会社クイックパック	0564-59-3525

What would you like for dinner?

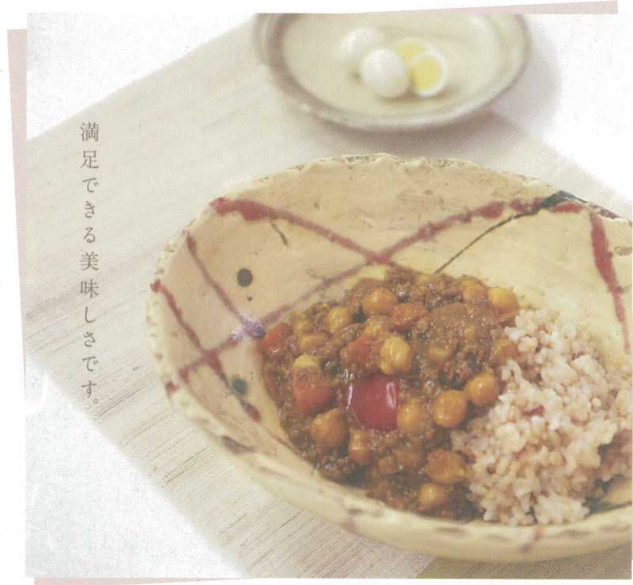
ほこほこした豆がヘルシー  
ひよこ豆のカレー

★材料(2人分)

- ひよこ豆の缶 …… 1缶(400g)
- タマネギ …… 1個
- にんじん …… 1/2本
- プチトマト …… 5~6個
- ひき肉 …… 150g
- 市販のカレールー …… 半分
- 水 …… 300cc

★作り方

1. 野菜は、豆と同じくらいの大きさに切る。
2. フライパンに油(大さじ2)をひき野菜(トマト以外)を炒める。
3. タマネギが透き通ったら、ひき肉をいれ色が変わってきたら缶詰の豆を入れて炒める。
4. 分量の水を入れてアクをとりながら20分煮る。
5. いったん火をとめカレールーとプチトマトをいれて好みのとろみが出るまで弱火で煮る。



満足できる美味しさです。



GB6-21-01 ベリー鉢  
4,000円(+税)  
約20.5×17×8cm、約600g(16入) ★Ktc-6



GB6-21-02 ベリー四方鉢  
3,800円(+税)  
約19×19×6cm、約500g(16入) ★Ktc-7



GB6-21-03 ベリーいれこカップ  
5,000円(+税)  
カップ大(1):φ10.5×7.5cm、約320ml、  
カップ小(1):φ9×6.5cm、約230ml、  
約400g(18入) ★Ktc-8



重ねて収納できます。



GB6-21-04 赤絵鉢  
5,500円(+税)  
約22×18×7.5cm、約600g(16入) ★Ktc-9



GB6-21-05 赤絵 マルチ鉢ペア  
6,000円(+税)  
約φ10×8cm、約350ml、約400g(24入) ★Ktc-10