

*** * カレーライス * ***

<材料 4人分>

牛肉.....80g

玉葱中 1 個

にんじん.... ・40g

じゃが芋.....中2個

グリーンピース..大さじ1

カレールウ .. 50g

トマトケチャップ.... 小さじ2

ウスターソース・小さじ1

水.....280cc

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはサイコロ、じゃが芋は一口大に切る。
- ② 鍋に油を入れて、牛肉を炒め、材料を炒め、煮る。(かたいものから順番に入れる。)
- ③ ケチャップ、ウスターソースを入れて、弱火にし、カレールウを入れ、溶けるまで混ぜる。
- ④ カレールウが溶けたら、グリーンピースを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 皿にご飯を入れ、盛り付けて出来上がり！