

～＊～冬野菜のカレーライス～＊～

<材料 4人分>

牛肉……………60g

玉ねぎ…………中1個

じゃがいも……中2個

にんじん…………40g

大根……………80g

ブロッコリー(小房)・・40g

茹で大豆(みじん切り)・20g

おろしにんにく……小さじ 1/2

カレールウ…………50g

ケチャップ…………大さじ1

ウスターソース……小さじ 1

油……………適量

水……………300cc



<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、大根は、サイコロに切る。
- ②ゆで大豆はみじん切りにする。
- ③じゃがいもは一口大に切る。
- ④ブロッコリーは小さめの小房に切り、下茹でしておく。
- ⑤鍋に油をひいて、にんにくを炒める。
- ⑥にんにくの香りがしたら牛肉を炒める。
- ⑦玉ねぎはよく炒める。
- ⑧にんじん、大根、じゃがいもを炒め、水を入れ煮る。
- ⑨アクをとりながらじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑩調味料とカレールウを入れ、しばらく弱火で煮込む。
- ⑪最後に、下茹でしたブロッコリーを入れ、よく混ぜる。