



和風カレー

JAPANESE BEEF CURRY

調理部位 ランプ、モモ

調理時間

25
min

難易度 ★☆☆

材料(2人分)

和牛薄切り(ランプ、モモ)	150g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しいたけ	3枚
にんにく	1かけ
生姜	20g
サラダ油	10cc
水	250cc
カレールウ	40g
しょう油	15cc
トマトケチャップ	18g
いんげん	40g
ごはん	適量

作り方

1. 牛肉は4cm幅に切る。玉ねぎはくし形に切る。にんじんは、乱切りにする。しいたけは石づきを切り落とし、5mm幅に切る。にんにく、生姜はみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油5cc、にんにく、生姜を入れて弱火にかけ、香りが出たら、牛肉を入れて炒め、いったん取り出す。同じフライパンに油5ccを足して玉ねぎ、にんじん、しいたけを炒め水を入れて、中火で10分ほど蓋をして煮る。牛肉を戻し入れて煮立ったらアクを取り、いったん火を止めて混ぜながらカレールウを溶かす。しょう油とケチャップを入れてひと煮する。
3. いんげんは鍋に湯を沸かして塩を加えて柔らかくなるまで茹で、3cm長さに切る。
4. 器にごはんを盛り、2をかけて3を添える。