



「牛肉と根菜のカレー」

2人分

材料

- 牛小間切れ・・・100g
- 玉ねぎ・・・1/2個(薄切り)
- 里芋・・・2個(7mmの半月切り)
- にんじん・・・50g(7mmのいちよう切り)
- ごぼう・・・30g(斜め切り)
- いんげん・・・30g
- 鳥取カレーの素<緑>・・・60g**
- サラダ油・・・大さじ1
- 水・・・350cc



作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを少し色づくまで中火でじっくり炒める。さらに、ごぼう、にんじん、牛小間切れ、里芋、いんげんの順に加えて炒める。
- 水を加え、沸騰したらアクを取り、材料が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- 火を止めて鳥取カレーの素<緑>を加え、弱火でとろみがつくまで煮る。