

B・Bカレー

【材料 5皿分】

| | |
|-------|------|
| 牛肉 | 100g |
| 水煮大豆 | 50g |
| たまねぎ | 1個 |
| にんじん | 1/2本 |
| じゃがいも | 1個 |
| コンソメ | 1個 |
| カレールウ | 適量 |



(お使いのカレールウの使用量を参考にして下さい)

水 750cc

(お使いのカレールウやお好みで調整してください)

ソース 小さじ1

ケチャップ 大さじ1

油 適量

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、じゃがいもは角切りにする。
- ② 鍋に油をひき、牛肉をいためる。
- ③ 肉の色が変わったらにんじん、たまねぎを入れてさらにいためる。
- ④ 分量の水とコンソメを入れて煮る。
- ⑤ 煮立ったらあくをとり、じゃがいもと水煮大豆を入れる。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、火を止めてカレールウを入れる。
- ⑦ カレールウがとけたら弱火で煮込み、ソースとケチャップを入れる。
- ⑧ 煮込んだらできあがり。