

# 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

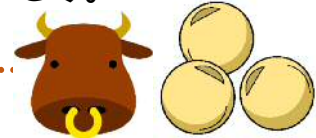
(お使いのカレールウやお好みで調整してください)

ソース 小さじ1

ケチャップ 大さじ1

油 適量

B・Bカレーは  
ビーフ(牛肉)とビーンズ(大豆)が  
入ったカレーです。



## 【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。