

★ 手作りカレー ★

【材料 8人分】

牛肉	・・・	200g	じゃがいも	・・・	400g
たまねぎ	・・・	480g	にんじん	・・・	160g
枝豆むき身	・・・	40g	にんにく	・・・	2かけ
サラダ油	・・・	大さじ2			
牛乳	・・・	大さじ2	水	・・・	720cc
＜カレールー＞					
薄力粉	・・・	大さじ4	カレー粉	・・・	小さじ4
バター	・・・	大さじ4			
＜調味料＞					
しょう油	・・・	小さじ4	すりおろしりんご	・・・	大さじ2
はちみつ	・・・	小さじ2	ウスターソース	・・・	大さじ2
トマトケチャップ	・・・	大さじ2強	クッキングチーズ	・・・	56g

【作り方】

1. カレールーを作る。
 - 1) 薄力粉はふるっておく。
 - 2) 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加え、弱火で炒める。
 - 3) ダマにならないようにまぜ、とろりとなったらカレー粉を入れ火を通す。
2. じゃがいもは2cm角に切り、水にさらす。牛肉は一口大に切る。
にんじんは1cm幅いちょう切り、たまねぎはせん切り、にんにくはみじん切り。
3. 中鍋で油を熱しにんにく、たまねぎを炒める。しんなりしたら、牛肉を炒め、かるく煮えたらじゃがいもとにんじんを炒める。
4. 水を入れ沸騰したら、あくをとり弱火で煮る。
5. 具材が煮えたら＜調味料＞を加え、1のルーと牛乳をいれてまぜる。
味を整えたら最後に枝豆を入れる。