

土鍋カレー



土鍋カレー

■材料

牛肉（カレー用）	300 g
トマト	2 個
なす	2 本
玉ねぎ（大）	1 個
マッシュルーム	1 パック（7 個程度）
しょうが	1 かけ
市販のカレールー（1 箱 10～12 皿分）	1/2 箱
水	適宜
油	適量

■作り方

- ① 肉は塩（分量外）を適量ふり、10～20 分おく。
トマトは湯むきして粗いみじん切りにする。
なすはピーラーで皮をむき、乱切りにする。
玉ねぎは粗いみじん切りにする。
マッシュルームは半分に切る。
しょうがはみじん切りにする。
- ② 「ロースト土鍋」に油をひき、中強火にかけて 2 分予熱する。
牛肉を入れて肉の色が変わるまで炒め、いったん取り出す。
しょうが・玉ねぎを入れて炒め、ふたをする。
時々混ぜながらしんありするまで蒸し炒めにする。
- ③ ②に牛肉・トマト・なす・マッシュルームを加えて炒め、ふたをする。
沸騰したら弱火にして 30 分煮込み、火を止めて 30 分余熱調理する。
- ④ ③にカレールーを加えて溶かす。
濃度が濃いようなら水を 100～200ml 加える。
（食材の水分によって変わるので調整してください）
- ⑤ 再び中強火にかけ、沸騰したら弱火にして 5 分煮込み、火を止める。
ごはんやナンに添えていただく。

※この印刷物は著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。