

ちょうりいん ♪調理員さんおすすめレシピ♪



ぎゅうにく に ☆牛肉とやさいのカレー煮☆ <2人分>

ざいりょう <材料>

ぎゅうにく	100g	A	プレーンヨーグルト	150 mg
パプリカ	1ケ		水	2カップ
トマト(大)	1ケ		トマトケチャップ	大さじ1
たまねぎ	1ケ		ウスターソース	大さじ1
かぼちゃ	200g		しお 塩・こしょう	少々
しょうが 生姜・にんにく	1かけ (みじんぎり)		はくりきこ 薄力粉・サラダ油	適量
カレー粉	小さじ2			

つく かた <作り方>

- ① 牛肉は食べやすく切って塩こしょうし、小麦粉を全体にふる。
- ② 野菜を1センチ厚の一口大に切る。
- ③ サラダ油でみじんぎりにした生姜・にんにくを炒め、牛肉をさっと炒めたらカレー粉をふって更に炒める。
- ④ かぼちゃ・たまねぎをいれて炒め、Aを加えて煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら、トマト・パプリカを加えて3~4分煮て塩こしょうで味をととのえる。

ぎゅうにく てつぶん あえん おお ふく
牛肉には鉄分や亜鉛が多く含まれています!

あつ きせつ
これから暑くなる季節にぴったりのレシピです。

すいぶん おお
水分を多くするとスープカレーのような感じで野菜もお肉もたくさん食べられます☆

