



## チンジャオロースー風ドライカレー



### 材料（2人分）

カレールウ（粉または細かく刻む）	30 g
牛肉（焼き肉用）	200 g
ピーマン	240 g（8個）
サラダ油	大さじ1
ソース	小さじ2
水	150～200ml

### 作り方

- 【1】 ピーマンは種を取り、千切りにする。牛肉は重ねて細長くせん切りにし、ルウを肉にまんべんなくまぶす。
- 【2】 フライパンにサラダ油を熱し、【1】の牛肉を強火で炒める。
- 【3】 肉に8割がた火が通ったらピーマンを入れて炒める。油が全体に回ったら水を少しとソースを加え焦げ付きをこそげ取る。とろみがついてきて水分がなくなってきたらまた水を少し足しながら同様に繰り返す。
- 【4】 ピーマンがちょうどよい固さになったらごはんにかける。

### ワンポイント

ルウは粉状か顆粒状のものが便利です。

