

応援します



国際果実野菜年  
2021



## クミン香るししとうとトマトのビーフナ



### 材料（5人分）

材量名	数量
カレールウ〈中辛〉	92.5g
牛肉（もも・カレー用など）	350g
玉ねぎ	中1・1/2個(300g)
ししとう	15本(45g)
トマト	1個(150g)
にんにく	2片
クミン〈ホール〉	小さじ1
ブラックペパー〈パウダー〉	少々
塩	少々
サラダ油	大さじ3
水	750ml

### 作り方

- 【1】牛肉は一口大に切り、塩、ブラックペパーを振る。玉ねぎは薄切りにする。ししとうはへたを取り、斜め2等分にする。トマトは一口大に切る。にんにくは薄切りにする。
- 【2】フライパンにサラダ油（大さじ1）とクミンを数粒入れてシュワシュワ音を立てるようになってクミンを加える。香りが立ったら、牛肉を入れて焼き色をつけて一度取り出す。
- 【3】厚手の鍋にサラダ油（大さじ1）を熱し、（1）の玉ねぎを加えて弱火～中火ですき通るまでよく炒める。
- 【4】水を加え、沸騰したらあくを取り、（2）の牛肉を加えて約15分煮込む。
- 【5】いったん火を止める。ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。
- 【6】煮込んでいる間に、（2）のフライパンの汚れをふき取り、サラダ油（大さじ1）と（1）のにんにくを入れて熱し、にんにくの香りがしてきたら、ししとうを炒め、火が通ってきたらトマトを加えて、さっと焼く。
- 【7】（6）のししとうとトマトをにんにくごと（5）の鍋に加え、ひと煮立ちさせる。

