



牛切り落とし肉と旬野菜のカレー ～ガーリックレタスライスとともに～



材料（4人分）

材料名	数量
カレールウ 中辛	80g
たまねぎ	中1個（150g）
ミニトマト	12個（160g）
グリーンアスパラガス	4本
ブロッコリー	1/2株（175g）
レタスの葉	5枚（130g）
サラダ油	大さじ1
赤ワイン	200ml
牛切り落とし肉	150g
水	500ml
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
バター	15g
ニンニクみじん切り	小さじ1
ごはん	500g
しょうゆ	小さじ2

作り方

【1】

たまねぎは薄切り、ミニトマトはヘタを取り、グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし3等分に切り、ブロッコリーは小房に分け、レタスの葉は2cmくらいの幅にちぎります。

【2】

厚手の鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを中火でよく炒め、赤ワインを入れて1/4量くらいになるまで煮詰めます。

【3】

【2】に牛肉を加えて混ぜ、水を加えアクを取りながら煮込みます。いったん火を止め、ルウを割り入れ溶かし、弱火～中火で煮込みます。（約15分間）

【4】

フライパンにオリーブオイルを熱し、グリーンアスパラガス・ブロッコリー・ミニトマトを焼いて取り出塩をふります。

【5】

【4】のフライパンにバターとニンニクみじん切りを入れ熱します。ごはん、レタスを入れて炒めます。火を止めてからしょうゆを加え、混ぜます。

【6】

【5】のライスと【3】のカレーを盛り付け、【4】の野菜を添えます。

