



エリンギと牛肉のバターしょうゆカレー



材料（4皿分）

カレールウ	80g（1/2箱）
たまねぎ	中1個（200g）
にんじん	中1/2本（100g）
サラダ油	大さじ1+小さじ2
水	2・3/4カップ（550ml）
牛肉（焼き肉用）	300g
塩・コショウ	少々
エリンギ	1パック
バター	15g
しょうゆ	大さじ1
大葉：10枚	
ごはん：4皿分	

作り方

- ① たまねぎはくし形切りにし、にんじんはひと口大に切ります。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、①の野菜を入れて炒め、水を加えて煮立て、あくを取り、中火で15分程煮込みます。いったん火を止め、ルウを加えて溶かし、再び弱火で煮込みます。
- ③ 牛肉は塩、コショウします。エリンギは長さを半分に切り、薄切りにします。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、牛肉をこんがりとソテーし、バターとエリンギを加えて炒め合わせ、しょうゆで調味します。
- ⑤ 器にごはんを盛り、大葉をひいて牛肉とエリンギをのせ、カレーをかけ、刻んだ大葉を散らします。

