



## レシピ名:冬野菜ととろとろビーフのカレー



### 材料 (6皿分)

材量名	数量
カレールウ	115 g
牛肉 (すね)	700 g
玉ねぎ	中 1・1/2個(300 g)
にんじん	中1/2本(100 g)
ブロッコリー	1/2個(125 g)
カリフラワー	1/2個(150 g)
サラダ油	大さじ 1・1/2(18 g)
水	1000ml(1000 g)
粉チーズ	適量(20 g)

### 作り方

- 【1】 牛肉は常温に戻し、大きめの一口大に切り、軽くたたく。
- 【2】 フライパンにサラダ油大さじ 1 と①の牛肉を入れ、弱火～中火で約 1 0 分全体を焼き、肉の中まで火を通し、取り出す。
- 【3】 厚手の鍋に水と②の牛肉を入れ中火～強火で熱し、沸騰したらあくを取り、ふたをし、弱火にして 6 0 ～ 9 0 分、箸がスツとさせるくらい柔らかくなるまで、煮込む。
- 【4】 ②のフライパンにサラダ油大さじ 1 / 2 をたし、くし形に切った玉ねぎ、長さを半分に切ってさらに縦 6 ～ 8 等分に切ったにんじんを入れ、全体に油がまわるまで弱火～中火で炒める。
- 【5】 ③の鍋 (牛肉と煮汁約 8 5 0 m l ) に④の玉ねぎ、にんじんを入れ、野菜が柔らかくなるまで約 1 5 分煮込む。
- 【6】 煮込んでいる間に、小房に分けたブロッコリーとカリフラワーを耐熱皿にのせ、大さじ 2 の水 (分量外) をかけて、ふんわりラップをして、電子レンジ 6 0 0 W で約 4 分加熱する。
- 【7】 ⑤の鍋はいったん火を止め、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 分煮込み、⑥のブロッコリー、カリフラワーを加え、ひと煮立ちさせる。
- 【8】 茶わんでドーム形に抜いたごはんを皿に盛り、⑦のカレーをかけ、粉チーズを振る。