



国際果実野菜年  
2021



## クリスマスリースのカレー



### 材料 (5人分)

材料名	数量
牛肉	200 g
塩	少々
ブラックペッパー (あらびき)	少々
玉ねぎ	2個 (400 g)
パプリカ	1/2個
サラダ油	大さじ1
水	600ml
ローレル (ホール)	1枚
カレールウ	97 g
【ベーコン巻き】	
スライスベーコン	10枚
にんじん	100 g
さやいんげん	長めのもの10本
つまようじ	20本
サラダ油	大さじ1
ミニトマト	10個
ブロッコリー (小房に分け、茹でる)	1/2個
スライスチーズ	3枚
【パセリごはん】	
白飯	1000 g
バター	20 g
フレッシュハーブ イタリアンパセリ	大さじ2 (葉をみじん切り)

### 作り方

- 【1】牛肉は2cm角に切り、塩、ブラックペッパーをふります。玉ねぎは1cm幅のくし形切り、パプリカは薄切りにします。
- 【2】鍋にサラダ油、牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、パプリカを加えてよく炒めます。
- 【3】水、ローレルを加えて強火で沸騰させてアクを取り、弱火で20分ほど煮込みます。
- 【4】いったん火を止めてルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込みます。
- 【5】【ベーコン巻き】を作ります。にんじんはベーコンの短辺と同じ長さで5mm角の棒状に切り、いんげんは4等分にし、茹でて水にとって冷やしておきます。ベーコンは長さを半分に切り、いんげんを4本をのせて巻いて爪楊枝で止めます。にんじんも同じように4本のせて巻き、各10個ずつ作ります。フライパンに油を熱して表面を焼き、つまようじを抜いて半分に切ります。
- 【6】【パセリごはん】は温かい白飯にイタリアンパセリ、バターを混ぜます。
- 【7】さらに【6】をリース状に盛り、真ん中に【4】のカレーを入れます。【5】、ブロッコリー、星型で抜いたチーズを飾ります。

