



ふくさい

おうち de きゅうしょく カレー肉じゃが

* 材料名

ふた肉小間切れ	120g		
たまねぎ	中1個	0.6センチ	スライス
にんじん	1本	小さい	乱切り
じゃがいも	3個	1/6~1/8	
しらたき	1玉	3センチ	カット →ゆでる
さやいんげん	50g	1センチ	カット →ゆでる
サラダ油	大さじ1		
カレー粉	小さじ1	三温糖	大さじ1 1/2
酒	小さじ1/2	みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ3	塩	小さじ1/2
かつおだし汁	300g		

*分量は4人分



- ① だしをとる
- ② 油を熱しふた肉を炒める
ここでカレー粉をふりかける
- ③ 野菜を加える
- ④ だしを加える
- ⑤ 調味する
- ⑥ いんげんを加える
- ⑦ 煮含めて味を調える

*カレー粉が少し入るだけですが、いつもの肉じゃがが
ふたあじも変わります。

