

## 🍴 🍴 カレー肉じゃが

おすすめの味わい: 辛口 中口



蒸し煮で、素材から水分が出るので、あまり水を入れないのがポイント！  
翌日は旨味が増すので、大量に作っちゃえ！

調理時間：20分

カロリー：559Kcal (1人分)

塩分：3.6g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料 (2人分)

牛薄切り肉 (150g)、塩麹 (小さじ1)、こしょう (少々)、

じゃがいも (2個)、玉ねぎ (1/2個)、トマト (1個)、

スナップえんどう (6本)、サラダ油 (大さじ1)

**A** 水 (1カップ) + コンソメ (1個)

**B** カレーパウダー (大さじ1/2)

砂糖、酒、醤油 (各大さじ1)、塩 (少々)

### 作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩麹・こしょうで下味をつける。
- 2 じゃがいもは4つ割り、玉ねぎ・トマトは櫛切りにし、スナップえんどうは斜め切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、①の牛肉を炒める。①の牛肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・じゃがいもも加え炒め、**A**を入れ、蓋をして中火で蒸し煮にする。
- 4 じゃがいもが柔らかくなったら、トマトとスナップえんどうを加え、**B**を入れさっと煮、味を整える。