

カレーライス

材料 (5皿分)

牛薄切り肉	300g
じゃがいも	2~3個
玉ねぎ	1個
にんじん	小1本
ローリエ	1枚
ブイヨンの素	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
カレールー	5皿分
ご飯	5皿分



作り方

1. **じゃがいも**は、皮を剥いて1口大に切り、水にさらす。
玉ねぎはくし切りに、**にんじん**は乱切りする。
じゃがいも、**玉ねぎ**、**にんじん**を沸騰したお湯に入れて再度、沸騰したらお湯をすて、あくぬきをする。
牛肉は、5~6cmぐらいの幅に切る。
2. 鍋に**水600cc**を煮立て、**牛肉**を入れすこし煮てからあくを取り除き、**牛肉**を取り出す。
3. **じゃがいも**、**玉ねぎ**、**にんじん**を入れ**ローリエ**、**ブイヨンの素**を加える。ふたをして**中火**で5分ぐらい煮る。
4. **牛肉**、**薄口しょうゆ**も入れ、ふたをして**じゃがいも**がやわらかくなるまで**弱火**で15分ぐらい煮る。
5. ふたをとり、一旦火を止めてから**ルー**を割り入れて混ぜ再び**弱火**で煮込み、適当なとろみがつけば火を止める。
6. 器に盛る。

所要時間 50分
主な調理器具 鍋