

(鳥取)美味しすぎてショック！！食パラダイス鳥取 CURRY

🕒 調理時間 30分



材料 6 皿分

ハウス バーモントカレー<中辛> 230g	1/2 箱(115 g)
牛肉(鳥取和牛 薄切り)	250 g
長ねぎ(白ねぎ)	1本(100 g)
グリーンアスパラガス	1束(100 g)
ブロッコリー	1個(250 g)
トマト	中1個(150 g)
サラダ油	大さじ1
水	700ml

米(星空舞)	3合(450 g)

作り方

- (1) 牛肉、トマトは一口大に切り、白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。グリーンアスパラガスは4cmの長さの斜め切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- (2) 厚手の鍋にサラダ油を熱し、(1)の白ねぎを入れ、焼き色がつくまで炒める。グリーンアスパラガス、牛肉を加えて、肉の色が変わるまで炒める。
- (3) (1)のトマトの半量、水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで、弱火～中火で約5分煮込む。
- (4) 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分煮込む。
- (5) 残りのトマト、(1)のブロッコリーを加えて、ひと煮立ちさせる。
- (6) 皿に炊いたごはんを盛り、(5)のカレーをかける。

ワンポイントメモ

* 水分の多い野菜を加えているので、規定の水分量より減らしています。

注意事項

* ごはんを炊く時間は調理時間に含まれません。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	2922	102.3	80.8	436.7	12.5
1皿分	487	17.0	13.5	72.8	2.1