

『かぼちやのカレー』

材料(4皿分)

牛肩ロース薄切り	250g
かぼちや 中1/4個	(300g)
玉ねぎ 中2個	(400g)
サラダ油	大さじ1
水	650cc
バーモントカレー(中辛)	115g 1箱



作り方

- ① 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った玉ねぎ、3~4cm幅に切った牛肉を炒める。
- ② 水を加えて、沸騰したらアクを取り、ところどころ皮を剥いて一口大に切ったかぼちやを加え、弱火~中火で約10分煮込む。
- ③ いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。