

【主菜】 カレー肉じゃが

材料 4 人分

じゃがいも	4 個(400g)
人参	大 1 本(200g)
玉ねぎ	1 個(200g)
絹さや	15~17 枚(60~70g)
牛こま切れ肉	300g
サラダ油	大さじ1
A	砂糖 大さじ1
	だし汁 2カップ
	カレー粉 小さじ2
	酒 大さじ2
	みりん 大さじ2
	醤油 大さじ2
バター	大さじ2/3(8g)

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき4つに切って水にさらし、ざるに上げ水気を切る。人参は乱切りにし、玉ねぎは縦 6 等分に切る。絹さやは筋を取って茹でて水気を切る。A は混ぜておく。
- ② 鍋に油を入れ中火で熱し、牛こま切れ肉の色が変わったら取り出す。同じ鍋でじゃがいも・人参・玉ねぎを炒める。炒めた牛こま切れ肉を戻し入れ、A を加える。あくを取り、落とし蓋をして、弱めの中火で約 20 分煮る。
- ③ ②に絹さやを加えひと煮立ちさせ、バターを加えて全体をひと混ぜして器に盛る。

【1 人分栄養価】

エネルギー	343kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	17.4g
カルシウム	43mg
食塩相当量	0.9g

