

カレー肉じゃが

カレーのにおいが、食欲をそそります！

<材料> 4人分

牛か豚こま肉	100g	砂糖	大さじ2
にんじん	1/2本	しょうゆ	大さじ4
玉ねぎ	1個	カレー粉	小さじ1/2
じゃがいも	2個	水	2カップ
厚揚げ	1枚		
サラダ油	大さじ1		



<作り方>

1. にんじんは乱切り
玉ねぎはくし形切り
じゃがいもと厚揚げは、ひと口大に切る。

乱切り



くし形切り



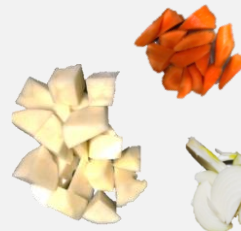
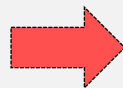
ひと口大



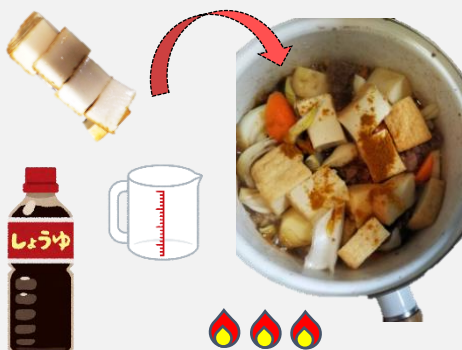
2. 鍋に油をいれ、中火で肉を炒める。



3. 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ炒める。



4. 油が全体にまわったら、調味料と水を加え、厚揚げを入れる。



5. アルミホイルで落とし蓋をして、10分煮込む。
途中で様子を見ながら、具材を混ぜる。野菜が煮えたら、出来上がり。

10分後...



完成!

