



# かぼちゃたっぷり冬野菜カレー

いろいろな野菜の食感が楽しい



## 材料（6人分）

カレールウ（甘口）	115 g
牛肉（薄切り）	250 g
おろししょうが	大さじ1/2
かぼちゃ	1/4個
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
白菜	2枚
ブロッコリー	1/2株
サラダ油	大さじ1
水	800ml

## 作り方

- 【1】 牛肉は4～5 cm長さに切り、おろししょうがをもみこむ。  
玉ねぎは薄切り、にんじんと白菜は一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 【2】 かぼちゃは種とわたを取り、ラップをして電子レンジ（500W）で約2分竹串が通る程度に加熱し、くし形に切る。
- 【3】 厚手の鍋にサラダ油を熱し、(1)の牛肉・玉ねぎ・にんじん・白菜を炒める。
- 【4】 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- 【5】 いったん火を止めルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- 【6】 【2】のかぼちゃと【1】のブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる。

## ワンポイント

電子レンジでの加熱時間は機種、W（ワット）数により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

