

応援します



国際果実野菜年

2021



夏野菜と雑穀のビーフカレー



材料（4人分）

材量名	数量
カレールウ	80g
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
かぼちゃ	適量
オクラ	4本
ミニトマト	8個
たまねぎ	中1個（200g）
牛肉薄切り	200g
サラダ油	大さじ1
水	2と3/4カップ（550ml）
オリーブ油	大さじ2
にんにく（みじん切り）	1片
タイム	2枝
塩・コショウ	少々
雑穀ごはん	4人分

作り方

【1】赤・黄色パプリカは乱切り、ズッキーニ・カボチャは薄切り、オクラは分量外の塩で板ずりし、ミニトマトはヘタを除きます。

point！

板ずりとは、塩をふりかけ、まな板の上で転がした後、塩を洗い流す下ごしらえのことで、オクラの表面の産毛が取れて、茹でた時のオクラの色も鮮やかになります。

【2】たまねぎは薄切り、牛肉は3～4cm幅に切ります。

【3】鍋にサラダ油を熱し、②のたまねぎ、牛肉を入れて炒め、水を加えて煮立て、あくを取り、中火で5分程度煮込みます。

【4】いったん火を止め、ルウを加えて溶かし、再び弱火で煮込みます。

【5】フライパンにオリーブ油を熱し、①の野菜を入れてソテーし、にんにく・タイム・塩・コショウで調味します。

【6】器に雑穀ごはんを盛り、④のカレーをかけ、⑤の夏野菜をトッピングします。