



カレー粉で作る、ビーフカレー



材料 (2人分)

| 材料名 | 数量 |
|--------------|-----------|
| 牛角切り肉 (3cm角) | 300g |
| 玉ねぎ | 200g |
| トマト | 150g |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| カレー粉 | 大さじ1・1/2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 赤ワイン | 大さじ2 |
| 水 | 300ml |
| コンソメ (固形) | 1個 |
| ハチミツ | 小さじ1 (7g) |
| バター | 10g |
| 白飯 | 適量 |

作り方

- 【1】 玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにします。
- 【2】 鍋にサラダ油、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れて中火で10分ほどしっかりと炒めます。
- 【3】 トマトを加えて中火で5分炒め、カレー粉、塩を加えてさらに炒め、カレーペーストを作ります。
- 【4】 牛肉を入れて1分炒めたら、赤ワインを加えて混ぜ、水、コンソメ、ハチミツを加えて煮ます。中火から弱火で約30分、牛肉がやわらかくなるまで煮ます (蓋は少し開ける)。
- 【5】 最後にバターを加え、味を調えます。
- 【6】 器に白飯を盛り、【5】 のカレーをかけます。