



No.00018278

## ほうれん草の元気なカレー



### 材料（6皿分）

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| カレールー          | 1/2箱(115g)      |
| 牛肉（角切り）        | 250g            |
| 玉ねぎ            | 中 2個(400g)      |
| じゃがいも          | 中 1・1/2個(230g)  |
| にんじん           | 中1/2本(100g)     |
| サラダ油           | 大さじ 1           |
| 水              | 850ml（4・1/4カップ） |
| ——トッピング——      |                 |
| ほうれん草          | 1束(200g)        |
| ゆで卵            | 3個              |
| 粉チーズ（パルメザンチーズ） | 適量              |
| _____          |                 |
| ごはん            | 1200g           |

### 作り方

- 【1】 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。ほうれん草はゆでて、2～3cm長さに切る。
- 【2】 厚手の鍋にサラダ油を熱し、牛肉、（1）の玉ねぎ、じゃがいも、にんじんをよく炒める。
- 【3】 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。
- 【4】 いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- 【5】 皿にご飯を盛り（4）のカレーをかけ、（1）のほうれん草をのせ、半分に切ったゆで卵を飾り、ほうれん草の上に、粉チーズをふりかける。

