



あっあっ石焼チーズ入りビーフカレー



材料（1人分）

材料名	数量
牛肉（角切り）	70g
玉ねぎ（薄切り）	60g
水	110g
カレールウ	20g
サラダ油	大さじ1
白飯	200g
ピザ用チーズ	30g
卵	50g（1個）
パセリ（みじん切り）	適量

作り方

- 【1】 食材はそれぞれの大きさに切ります。
- 【2】 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えてさらに炒めます。
- 【3】 肉に火が通ったら、分量の水を加えて約15分煮込みます。
- 【4】 いったん火を止め、ルウを加えてよく溶かし再び火にかけ、とろみをつけます。
- 【5】 石焼き鍋にサラダ油（分量外）を塗り、白飯を盛り【4】をかけ、ピザ用チーズをのせ火にかけ卵を落としパセリを散らしクツクツしてきたら完成です。