

芋煮風カレーライス



材料【4人分】

- 牛切り落とし肉…………… 200g
- 長ネギ…………… 1本
- 冷凍さといも…………… 12個
- 水…………… 600ml
- しょうゆ…………… 小さじ3
- みりん…………… 小さじ3
- 固形カレールウ(甘口)…2かけ
- ご飯…………… 600g

作り方

1. 長ネギは斜め切りにする。
2. 牛肉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に凍ったままのさといも、水、しょうゆ、みりんを入れて火にかける。
煮立ってきたら、牛肉と長ネギを加えて煮る。
アクが出てきたら取り除く。
4. さといもがやわらかくなったら、カレールウを入れて溶かし、ひと煮立ちさせる。
5. お皿にご飯をよそい、カレーをかける。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
502kcal

たんぱく質
15.1g

脂質
13.8g

食塩相当量
1.8g