

準備

炊飯 1人当たり0.6合(つけ置きなし)。

大鍋に湯を沸かす(4~5人あたり480ml)。

材料 4~5人あたり

みじん切り玉ねぎ	約200g
豚肉	約400g
さつまいも(小)	約1本
にんじん(大)	約1/3本
かぼちゃ	1/4~1/8個
冷凍里芋	約10個
舞茸	約1パック

サラダ油 適量

みりん 40ml

酒 80ml

カレールー 1/2箱



作り方

1. **Aのフライパン**に**玉ねぎ**を入れ、きつね色になるまで、弱火でじっくり炒める。
2. 玉ねぎがきつね色になったら、**Aのフライパン**に**牛肉**を加え、色が変わるまで炒める。
3. **かぼちゃ**は、大きいままレンジ《根菜モード》で加熱し、冷ましてから、一口大に切る。
4. **さつまいも**と**にんじん**は、一口大に切る。
5. **舞茸**は、一口大に分ける。(手でOK)
6. **Bのフライパン**で、かぼちゃ、さつまいも、にんじん、里芋、舞茸をさっと炒める。
7. **大鍋**に**みりん**、**酒**を加え、**Aのフライパン**と**Bのフライパン**の具を移す。沸騰したら弱火~中火でことごと煮込む。

フライパンを分けて、同時に炒める、時短ワザ

~煮込みながら、メニュー決めミーティング~

早く溶かす
時短ワザ

8. 煮込んでいる間に、**カレールー**を、ホイルを二重に敷いたまな板で、小さく刻む。
9. いったん火を止め、**刻んだカレールー**を溶かす。
10. **カレールー**が溶けたら、弱火~中火で加熱し、とろみがついたら完成。