

材料(4 人前)

- 牛肉 300g
- ジャがいも 2 個
- 玉ねぎ 1 個
- にんじん 1 本
- カレールウ 1/2 箱
- 水 600ml
- サラダ油 適量
- にんにく、しょうがチューブ 小さじ 1/2
- バター 10g

★コンソメ固形 1 個

★ケチャップ 大さじ 2

★ウスターソース、はちみつ 大さじ 1



作り方

1. ジャがいもは皮をむき、芽を取り除いて、一口大に切る。
2. にんじんは乱切り。（レンチンするか？相談）
3. 玉ねぎは半分に切って、くし切り。
4. 牛肉は塩コショウをして、味をなじませます。
5. フライパンにサラダ油をひいて弱火で熱し、にんにく、生姜を入れて牛肉を焼き、鍋に入れます。
6. 同じフライパンにバターを入れて、中火で野菜を炒め、玉ねぎが透明になったら鍋に入れる。
7. 鍋に水をを入れて火にかけ、沸騰したらアクを取って、★を全て入れる。
8. アクを取りながら煮ます。（沸騰後 20 分）
9. ジャがいもに火が通ったら一度火を止めて、カレールウを加えて混ぜ合わせ、溶かします。
10. 再び弱火で熱し、5 分ほど煮こんだら火から下ろします。器に盛り付けて完成です。

サラダ

材料（8 人分）

プチトマト	ヘタを取って半分に切る
カニカマ	手でさばく
乾燥わかめ	水でもどして、適当な大きさにカット
カット野菜	1 袋

具材を合わせて、ドレッシングをかける。

