

# これぞ無敵のトリプルパンチ 牛肉とじゃがいものカレー炒め

きれいなピーマンも  
これで食べられるぞ



作り方

子供たちの大好きなカレー味の炒め物  
フライドポテトを加え、より一層おいしく  
ランク UP

<4人分>

牛肉・・・・・・・・・・200g

A) しょうゆ・酒各大さじ2弱 さとう大さじ1

じゃがいも・・2個 揚げ油適量 塩少々

にんじん・・・・・・・・1/2本

玉ねぎ・・・・・・・・1個

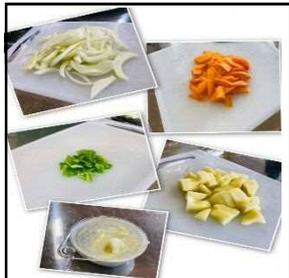
ピーマン・・・・・・・・1個

にんにく・・・・・・・・1かけ

B) チキンスープ・・・・50g

カレー粉・・・・・・・・小さじ1

しょうゆ・・・・・・・・小さじ1



①材料を準備します。

②玉ねぎは5mm幅  
にんじんは斜め5mm幅  
ピーマンは小さめの乱切り  
じゃがいもは1~1.5mm  
のちょう切り にんにくはみじん切りにします。

③フライパンに  
A)しょうゆ 酒  
さとうを煮立て  
牛肉を入れ味付け  
をして、取り出  
しておきます。

④じゃがいもは油  
で揚げ、塩で薄く  
味付けします。

⑤にんじんは柔ら  
かく下茹でします。  
ピーマンは塩ゆで  
して 水で冷や  
します。



⑥フライパンに油  
をひいて、にんにく  
玉ねぎを入れ、B)  
チキンスープを加  
え、しんなりする  
まで炒めます

⑦茹でたにんじん  
を加え少し炒めた  
ら B)カレー粉を入  
れてなじませます。

⑧味付けした肉を  
もどし、茹でたピー  
マンも加え炒めま  
す。

⑨揚げたじゃがい  
もを入れさっとま  
ぜます。

⑩最後に B)しょ  
うゆを回し入れ  
全体にまぜあわせ  
て出来上がりで  
す。