

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

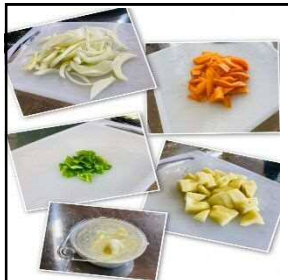
ピーマン・・・・・・・・1個

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。