

料理名

彩り野菜のビーフカレー



2人分

調理時間 約30分

作り方

1. 玉ねぎは薄切りする。パプリカとズッキーニは大きさを揃える様にカットする。
牛肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて、中火で玉ねぎを炒めて甘味を引き出す。
3. 牛肉を加えて炒めながら、パプリカとズッキーニを加えてさらに炒める。
3. 塩、カレー粉を加えて全体にからませる。
4. 水とデミグラスソースを加え加熱する。沸騰したら弱火で5～6分煮込む。
5. 器にご飯を盛り、カレーソースをかける。

※ 煮込み具合で水の量は加減する。

※ デミグラスソースは未開封で袋のまま湯煎しておくくと便利です。

材料

玉ねぎ	1/2個
牛肉（スライス）	100g
赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g
ズッキーニ	60g
オリーブオイル	20ml（大さじ1.5）
塩	5g（小さじ1）
カレー粉	6g（大さじ1）
水	100ml
デミグラスソース	150g
ご飯	360g