

チカラ

# カレーの力



新陳代謝を高める発汗作用や疲労回復などの効果があるといわれています。殺菌作用も高く、食欲増進や胃を丈夫にするなどの働きも期待できます。



使ったのは、この商品!



※写真はイメージです。

## 春キャベツのビーフカレー

調理時間  
40分

1人分  
268kcal

# 春キャベツのビーフカレー

調理時間

40分

1人分

268kcal

## 【材料/6皿分】

ハウス バーモントカレー〈中辛〉…1箱  
牛肉(肩ロース)(角切り)……250g  
春キャベツ……1/8個(150g)  
玉ねぎ……中1個(200g)  
にんじん……中1/2本(100g)  
新じゃがいも……200g  
サラダ油……大さじ1  
水……750ml(3・3/4カップ)

## 【作り方】

- ①新じゃがいもはたわしなどを使って皮をむき、一口大に切る。牛肉とにんじんは一口大に切り、玉ねぎは薄切りに、春キャベツはざく切りにする。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、①の牛肉、新じゃがいも、玉ねぎ、にんじんをよく炒める。
- ③水、①の春キャベツを加え沸騰したらあくをとり、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ④いったん火を止め、「ハウス バーモントカレー〈中辛〉」を割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。