

# グリーンアスパラガス



アスパラギン酸などの栄養があり、シャキシャキとした歯ごたえが特徴。かめばかむほど甘味が出てきます。



お料理ママさん

使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## グリーンアスパラガスのビーフカレー

調理時間  
約40分

1人分  
254kcal

# グリーンアスパラガスのビーフカレー

調理時間  
約40分

1人分  
254kcal

## 【材料/5皿分】

ハウス ジャワカレー〈中辛〉185g……  
……………1/2箱(92.5g)  
牛肉(角切り)……………250g  
玉ねぎ……………中1個(200g)  
じゃがいも……………中1個(150g)  
にんじん……………中1/2本(100g)  
グリーンアスパラガス…1束(100g)  
サラダ油……………大さじ1  
水……………700ml(3と1/2カップ)

## 【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。  
グリーンアスパラガスはゆでて3~4cmの長さに切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、牛肉、①の玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ③水を加え、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 ジャワカレー〈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。
- ⑤①のグリーンアスパラガスを加えてひと煮立ちさせる。