

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。