

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

薄切りビーフと夏野菜の スタミナカレー

調理時間

30分

1人分

348kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



ハウス
ジャワカレー〈中辛〉185g

薄切りビーフと夏野菜のスタミナカレー

材料/4~5皿分

ハウス ジャワカレー〈中辛〉185g・1/2箱
牛肉(薄切り)……………250g
ブラックペパー……………少々
玉ねぎ……………中1個(200g)
にんにく……………1片
なす……………2本(200g)
トマト……………1個(150g)
サラダ油……………大さじ3
水……………600ml

作り方

- ①牛肉は大きめの一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。玉ねぎは縦4等分に切り、繊維を断つように5mm幅の薄切りにする。なすは縦半分に分けてから1cm幅の斜め切りにし、トマトは一口大に切る。
- ②大きめのフライパンにサラダ油大さじ1と①のにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたらブラックペパーをまぶした①の牛肉を入れて中火にし、焼き色がつく程度にさっと炒めて取り出す。
- ③フライパンにサラダ油大さじ2をたし、①の玉ねぎとなすを入れて、全体に油をまぶしてから中火で熱し、玉ねぎがすき通るまで炒める。
- ④水を加えて沸騰したら、①のトマトの半量を加えて約5分煮込む。
- ⑤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5分煮込み、②の牛肉、残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。