

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。なすは縦半分に切ってから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。