

牛肉と里芋のカレー炒め

牛肉と里芋を子どもが大好きなカレー味で炒めました



材料(4人分)

牛肉(焼き肉用)	……	200g
塩 こしょう	……	少々
酒	……	大さじ1
片栗粉	……	大さじ1
里芋	……	600g
人参	……	1/2 本
白ねぎ	……	1 本
しょうがの薄切り	……	2 枚
なたね油	……	大さじ1
塩	……	少々
＜合わせ調味料＞		
カレー粉	……	小さじ1
しょうゆ	……	大さじ2
みりん	……	大さじ2
砂糖	……	大さじ1
水	……	100ml

作り方

- 1 牛肉は1cmくらいの棒状に切り、塩、こしょう、酒をふり、しばらく置いた後、片栗粉をまぶしておく。
- 2 里芋は皮を剥き、1cmくらいの厚さの半月切りにする。塩少々でもみ洗いする。人参は、薄めの半月切りにする。こんにゃくは、茹でて、上下に味がしみ込みやすいように細かい切れ目をいれて2cm角くらいに切る。しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、しょうがを炒め、香が立ってきたら、1の牛肉を入れて炒める。牛肉に焼き色がついたら、里芋、人参、こんにゃくを入れて炒める。
- 3 最後に合わせ調味料を入れる。煮汁がほとんどなくなったら、塩少々で味を整える。肉を入れ、玉ねぎなどを絡めながら焼き色をつける。

—