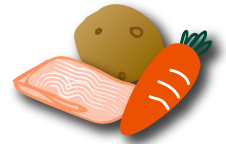




オージー・ビーフの
洋風肉じゃが

材料



オージー・ビーフ (ローススライス)	300g
カレー粉	大さじ1
じゃがいも	3個
玉ねぎ	1個
にんじん(小)	1本
絹さや	10枚程度
固形スープ	1個
水	カップ1・1/2
牛乳	カップ1/2
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2・1/2
サラダ油	大さじ1



作り方

1. オージー・ビーフは、3 cm 幅に切りカレー粉で下味をつける。
2. じゃがいもは、皮をむき、乱切りにし水にさらす。
3. 玉ねぎは大きめな色紙切りに切る。
4. 人参は乱切り、又は1 cm 位の半月切りにする。
5. 鍋にサラダ油を入れ、1のオージー・ビーフを炒め、2、3、4と続けて加え炒める。
6. 5に水、固形スープの素を入れ、あく・油とりシートをのせる。
7. 沸騰したら中火で約10分煮込みあくを取り、砂糖、醤油を加えしばらく煮る。
8. 材料が柔らかく煮えたら、牛乳を加えなじますように少し煮る。絹さやを加え、ひと混ぜして出来上がり。