



ガスで美味しくクッキング!

材料(4人分)

- 牛バラ肉(2cm角) …… 200g
- 玉葱 …… 中2個
- サラダ油 …… 大2
- おろしニンニク …… 小1/2
- おろし生姜 …… 小1/2
- S&Bカレー粉 …… 小1
- 市販ルウ2種 …… 各1/4
- 炭酸水 …… 500cc
- コーヒー …… 100cc
- ズッキーニ …… 1/3本
- ヤングコーン …… 4本
- パプリカ赤・黄 …… 各1/2個
- 米 …… 2合

作り方

- 1 玉葱1/2個をすりおろし、肉を半日漬け込む。
- 2 玉葱1/2個を薄くスライスし、残りの1個をくし形にカットする。
- 3 鍋にサラダ油を入れ、にんにくと生姜を入れ炒め、玉葱に漬け込んだ牛肉も入れ炒める。焼き目がついたら全ての玉葱とS&Bカレー粉を入れ炒め、炭酸水を入れ沸かす。あくをとる。
- 4 弱火で15分ほど煮込んだら火を止めルウを割り入れて沸かし、コーヒーを入れ、更に弱火で10分煮込む。
- 5 ズッキーニ、ヤングコーン、パプリカをフライパンでソテーし、塩こしょうで味付け、ルウの上のにせる。

シェフのカレー



市販のカレー粉を使って
ご家庭で手軽に
シェフの味を!



こちらから作り方の動画をご覧ください。



お家でつくれる
フレンチをテーマに。

満永 恵太 先生
・ザ・ハウスオブ・ブレンダー
支配人兼料理長

こちらもお試しください!!



残ったカレーで作るアレンジレシピ

クロックムッシュCURRY

材料(4人分)

- 薄切り食パン …… 2枚
- ケチャップ …… 適量
- ロースハムスライス …… 1枚
- とろけるスライスチーズ… 1枚
- ゆで卵スライス …… 1個
- ピザ用チーズ …… 適量
- 残ったカレー …… 適量

作り方

- 1 パン(2枚)にケチャップを薄くぬりロースハム、スライスチーズ、ゆで卵スライスを間にはさむ。
- 2 上面にカレーをのせ、ピザ用チーズをかけ、トースターで焼き目がつくまで焼く。