



黒欧カレールウを使用した

欧風ビーフカレー



使用製品



具材はシンプルでカレーソースに旨味が詰まったヨーロッパスタイルのカレーです。

付け合わせに蒸したじゃがいもを添えるとより一層、欧風の雰囲気近づきます。

■ 材料・分量（4人前）

玉ねぎ	240g	サラダ菜	8枚
にんじん	120g	※ パセリハーブ	適量
牛すね肉	240g		
マッシュルーム（スライス）	40g		
※ 黒欧カレールウ	100g		
水 [最終水分量]	500ml		
※ ローレルホール	1枚		
サラダ油	適量		
		<サフランライス>	
		※ サフラン	0.2g
		熱湯	50ml
		米	2合

※は弊社製品を使用しています

■ 作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにし、にんじんは乱切り、牛すね肉は一口大に切っておきます。
- ② 熱したフライパンに油を引き、①の具材を順次炒めた後、沸騰させた鍋にローレルホールと共に加えて煮込みます。
- ③ 具材が柔らかくなったら火を止め、具材とスープに分け、分量を量り取ったスープでルウを溶き、良く混ぜながら一煮立ちさせます。
- ④ ローレルホールを取り除いた具材とマッシュルームを鍋に戻し、再度一煮立ちさせます。
- ⑤ 皿にサフランライスを盛り付けてパセリをトッピングし、サラダ菜を敷いた上にカレーソースをかけたら出来上がりです。

<サフランライス>

- ① 熱湯にサフランを入れ、適度に色付いたらサフランを取り除いてサフラン液を作っておきます。
- ② 炊飯釜に研いだ米と①のサフラン液を入れ、分量通りの水を足して炊き上げます。

