

◆ ブロッコリーと牛肉のスープカレー



寒い冬におすすめの1品です。
香辛料を使用することで薄味でも
美味しく食べられます！

材料(4人分)

牛肉	240g
じゃがいも	中2個
玉ねぎ	中2個
人参	中1/2本
ブロッコリー	1/2株
にんにく	小さじ1/2
サラダ油	適量
カレー粉	小さじ2
ローリエ	少々
水	400ml

★合わせ調味料

トマトケチャップ	大さじ1.5
減塩しょうゆ	大さじ1
減塩ウスターソース	..	大さじ1
やさしお	小さじ1
コショウ	少々
リンゴジュース	30ml

作り方

- 1 じゃがいも、玉ねぎ、人参をカットし、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、牛肉、にんにく、カレー粉を炒める。
- 3 玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら水を加える。じゃがいも、人参、ローリエを入れて煮込む。
- 4 じゃがいも、人参が柔らかくなったら、★の調味料を加えてひと煮たちさせる。
- 5 別鍋でブロッコリーをゆで、スープカレーに添える。

1人分あたり栄養価 エネルギー261kcal 塩分1.0g