

きのこのカレー



調理時間およそ 40分

材料(5人分)

- ぶなしめじ…1パック
- くろあわびたけ…4房
- エリンギ…3房
- 牛肉…200g
- 玉ねぎ…1玉
- にんにく…1片
- カレールー…4ブロック
- オリーブオイル…大さじ1
- 水…700cc

作り方

- ① 玉ねぎとにんにくは薄切り、きのこ類、牛肉は一口サイズに切る。
- ② 深鍋にオリーブオイルを引き、①を炒める。
- ③ ②に水を入れて沸騰したら、アクを取り、中弱火で15分煮込み一旦火を止める。ルーを入れて溶かし、再び弱火で約10分煮込む。

きのこで
旨みたっぷりのカレーに。



きのこの豆知識

きのこは基本的に水洗いなしでOK! 水溶性の栄養成分が多いので、洗うともったいない! 気になる汚れは軽く拭き取る程度で◎