



具たくさんでボリューム満点！

牛肉とエリンギとブロッコリーのカレースープ

材 料 (4人分)

牛こま切れ肉	200g
エリンギ(小)	2本
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/2株
サラダ油	大さじ1・1/2
水	4カップ
市販カレールウ(中辛)	2皿分
塩・こしょう	各適量

作り方

1. エリンギは笠の方は4つ割りにし、軸は2つ割りにして小口から薄切りにする。
2. にんじん、玉ねぎは1cm角の色紙切りにする。
3. ブロッコリーは小さめの小房に分けて塩を加えた熱湯でゆで、水にとって水気をきる。
4. 厚手鍋にサラダ油を熱して牛肉、1、2を炒め、分量の水を加えて煮立ったら弱火にし、アクを除いて蓋をし、10分程煮る。
5. 4の火を止めてルウを溶かし、再び火にかけて5分程煮込み、塩小さじ1/2、こしょう少々で味を調え、3を加えてひと煮する。