

# ♪ エコアのガスでうまかもん♪

コンロ料理

## 美味しいコツは砂糖だけ！基本のカレー



### 材料：6皿分

- 牛肉・・・400g
- サラダ油・・・大さじ4
- 砂糖・・・小さじ4
- 水・・・1300cc（メーカーにより変わる）
- 玉ねぎ（中）・・・4玉
- カレールウ・・・1箱
- にんじん・・・200g
- ジャがいも（小）・・・4個



- ① 牛肉は食べやすい大きさにカットする。玉ねぎは串切りに、にんじん、ジャがいもは一口大の乱切りにする。



- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で牛肉と砂糖を炒める。途中、余分な油をキッチンペーパーなどで吸い取る。

#### ポイント

牛肉を砂糖と一緒に炒めることで香ばしさがアップし、コクが出やすくなります。



- ③ 牛肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、ジャがいもを加えて中火でじゃが芋に焼き目がつくまでしっかり炒める。

#### ポイント

炒める時間は箱に表記されている時間（5～20分間）炒めましょう。



- ④ 箱に表記されている水分量を加えて中火で沸騰させる。沸騰するまでの間は木べらなどで鍋底の焼き目をこそぎおとす。沸騰したら蓋を少しずらして弱火で13分間煮込む。

#### ポイント

この時、ガス台の便利なタイマー機能を使うと、自動でお知らせしてくれます。



- ⑤ 一旦火を止めて蓋を取り、2～3分間おいて少し熱をさます。火を止めた状態でルウを割り入れる。

#### ポイント

沸騰させた状態や火にかけた状態でルウを入れると、ルウが溶けきれずダマになりやすくなります。



- ⑥ そのまま木べらなどで混ぜながらルウをしっかり溶かす。再び弱火にかけ、軽く沸騰したら蓋をして5分間煮込む。火を止めて一旦冷ます。

#### ポイント

お玉で混ぜるとジャガイモなどが煮崩れしやすくなるので、木べらやゴムべらなどで混ぜましょう。