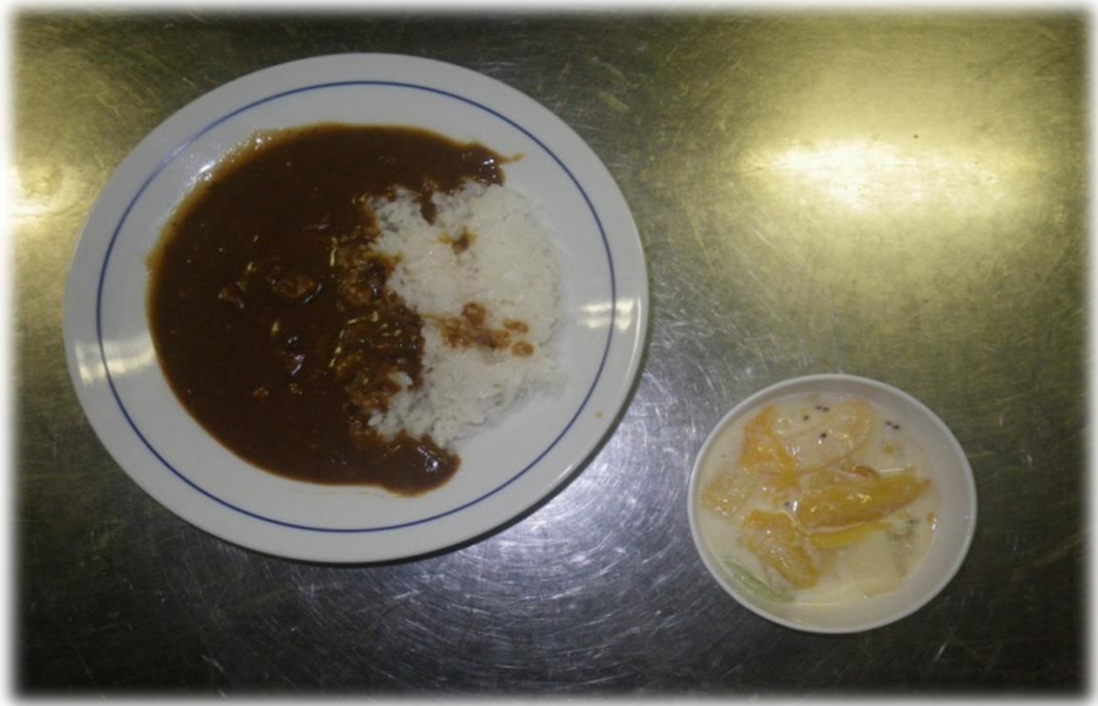


尾鷲海上保安部所属 巡視船すずか

~~カレーライス~~



材料（4人前）

- ・牛角切り肉…250g
- ・玉ネギ…1/2個
- ・ニンジン…1/2個
- ・じゃがいも…1個
- ・塩コショウ…少々
- ・荒びきコショウ…少々
- ・カレー粉…少々
- ・インスタントコーヒー…1/4カップ
- ・水…750ml
- ・りんご…1/4個
- ・バナナ…1/3個
- ・缶入りマンゴー…2切
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・カレールー…各1片

（ディナーカレー（中辛）・ゴールデンカレー（辛口）（エスビー食品））

（ザ・ホテルカレー（中辛）・ジャワカレー（辛口）（ハウス食品））

作り方

1. 鍋に水を入れ、火にかける。
2. 牛角切り肉は、一口大程度に切る。
3. 玉ネギは、皮を剥き、やや細め（幅1cm程度）のくし型に切り、さらに横半分に切る。

4. ニンジン、皮を剥き、縦半分に切った後、5 mm程度のイチョウ切りにする。
5. ジャガイモは、皮を剥き、縦半分に切った後、1 cm程度のイチョウ切りにする。
6. 鍋の水が沸騰したら、ニンジン、ジャガイモを入れる。
7. 牛角切り肉は、熱したフライパンで炒め、塩コショウ、荒びきコショウ、カレー粉で下味を付けた後、鍋に入れる。
8. 玉ネギは、熱したフライパンで炒め、きつね色になったら鍋に入れる。
9. 30分程度煮込んだ後、火を止め、ルーを入れる。
10. 火を弱火にし、かき混ぜながら煮込む。
11. インスタントコーヒーを水に溶かし入れる。
12. りんご、バナナ、マンゴーをすりおろし、おろしにんにくと混ぜ入れる

ポイント

インスタントコーヒーを入れることによってコクが出ます。

数種類のカレールーを入れることによって、おいしさがさらに引き立ちます。

注意点

アクを根気よくしっかり取ることが重要です。

カレールーを入れた後は、焦がさないようしっかりとかき混ぜることも、おいしいカレーをつくる基本です。