

ビーフカレー

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：707kcal/ 食塩相当量：2.5g]

スパイシーで本格的な味わいの、おいしいカレーになりました。



分量

10人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|-----|------|-----|------|
| 1 | コンビ | 100% | 30分 | 160℃ |

材料（10人分）

| | |
|----------------|--------|
| 牛もも肉：塊（一口大に切る） | 600g |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| <材料a> | |
| タマネギ（薄切り） | 500g |
| ニンニク（みじん切り） | 10g |
| ショウガ（みじん切り） | 10g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| <材料b> | |
| 水 | 1200cc |
| ローリエ | 2枚 |
| カレールー | 200g |
| ウスターソース | 小さじ2 |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| ガラムマサラ | 小さじ2 |
| 温かいごはん | 2500g |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 牛もも肉に塩、こしょうを振って、小麦粉をまぶす。
2. 65mmのホテルパン1枚に1、<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から10分後、一旦取り出して<材料b>を加え、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、温かいごはんにかける。

調理ポイント ◆加熱後のカレーは混ぜた後にしばらく置いて、味をなじませるとよい。