

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。