



## 牛肉と舞茸のカレー

(材料・8皿分)

牛肉(カレー用) 600g  
玉ねぎ 2個  
舞茸 150g  
サラダ油 大さじ1  
バター 15g  
水 1ℓ  
オクラ 6本  
カレールウ(市販品) 8皿分(約200g)

調理器加熱  
(沸騰後)

10分

保温

30分

(作り方)

- ① 玉ねぎは縦に薄切りにする。舞茸は小房に分け石突きを取る。
- ② 調理器にサラダ油とバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら①の玉ねぎを加えて炒める。全体に油が馴染んだら弱火にして5分炒める。牛肉を加えて中火にして炒め、肉の色が変わったら舞茸と水を加える。
- ③ 煮立ったら弱火にしてアクを取り除き、フタをして10分煮込む。保温器に入れ、30分保温する。
- ④ オクラはヘタの先を切り、ヘタの周りの茶色い部分を剥き取る。まな板の上において塩をふり板ずりにする。小鍋に水(分量外)を入れ、沸騰したらオクラを入れて茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ⑤ 調理器を取り出してカレールウを加えて混ぜる。カレールウが溶けたらオクラを加える。弱火にかけて混ぜながらとろみがつくまで2～3分煮る。