



## ビーフカレー

### 材料

牛薄切り肉 250g

水 400ml

塩・こしょう 適量

カレールウ 約3皿分(60g)

玉ねぎ 1個(200g)

### 作り方

- ①牛肉は一口大に切って塩・こしょうする。
- ②玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ③容器に水を入れて牛肉、玉ねぎの順に加え中フタ・外フタをする。
- ④電子レンジ(500W)で12分加熱する。取り出してカレールウを割り入れて加え、ルウが溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤中フタ・外フタをしないで再び電子レンジ(500W)で3分加熱する。