

淡路島たまねぎ まるごとカレー(クロスブレンド)

🕒 調理時間 45 分



材料 4 皿分

ハウス X-BLEND CURRY(クロスブレンドカレー)＜中辛＞	1/2 箱(70 g)
牛肉(肩ロース)(カレー用角切り)	200 g
玉ねぎ(淡路島産)	中4・1/2 個(900 g)
トマト	中1個(150 g)
バター	20g
サラダ油	大さじ1
水	500ml
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- (1) 玉ねぎ1／2個は薄切りにする。残りの玉ねぎ4個は皮をむいて上下を少し切り落とし、下側から半分の高さまで、十字に切り込みを入れる。トマトはざく切りにする。バターは5gずつになるように4つに切り分ける。
- (2) 耐熱容器に(1)の丸ごとの玉ねぎを切り込みが上になるように入れて、切り込みの中央にバターを1つずつのせる。水大さじ2(分量外)を加えて、上からふんわりとラップをかけ、電子レンジ600W で約10分加熱する。かたいところがあれば玉ねぎの位置を変えて再び電子レンジで約3～5分玉ねぎが柔らかくなるまで様子を見ながら加熱する。
- (3) (2)の電子レンジ加熱をしている間に、厚手の鍋にサラダ油を中火で熱し、(1)の薄切りにした玉ねぎ、牛肉を入れ、焦がさないように炒める。
- (4) 玉ねぎがしんなりしてきたら(1)のトマトの半量と水を加え、沸騰したらあくを取り、(2)の加熱した玉ねぎを汁ごと加えて弱火で約10分煮込む。
- (5) いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。再び弱火で玉ねぎの上下を返し、焦がさないように時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。玉ねぎがカレーになじんだら、残りのトマトを入れてひと煮立ちさせる。
- (6) 皿の半面にごはんを盛り、皿の中央に玉ねぎをのせるためのくぼみを作る。くぼみに切り込みを入れた面を下にして玉ねぎをのせ、(5)のカレーをかけ、玉ねぎの上からパセリをちらす。

ワンポイントメモ

* 圧力鍋で作る場合

(2)の工程は省き、(3)で圧力鍋を使用して炒める。(4)で水300mlとトマトの半量、丸ごとの玉ねぎを加えたらふたをして、強火で加熱する。圧力がかかったら弱火にし、約15分加圧する。火を消してからしばらく放置して、圧力が下がったらふたを取り、中火にかけて沸騰したらいったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。再び弱火で玉ねぎがぐずれないように時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。残りのトマトを入れてひと煮立ちさせる。以降は(6)の工程に戻る。

(圧力鍋で作る場合、バターは無しでもお作りいただけます。)

注意事項

* 栄養価にごはんは含みません。

* 電子レンジでの加熱時間は機種・W(ワット)数により異なります。また圧力鍋の使用方法は機種により異なります。それぞれお使いの機種によって調整してください。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	1375	49.2	88.3	115.2	8.8
1皿分	344	12.3	22.1	28.8	2.2