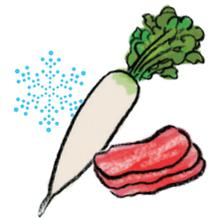




冬はスパイスカレーで温まろう！
旬の大根の甘さがカレーにピツトリ！



牛肉と大根のクルマカレーの作り方！

★ホールスパイスを使う場合は、P90を参考にしね！

計量カップがない人は、
だいたいお米の量で
約半分がOK!!

1カップ 180ml

水 100ml

牛ばら薄切り肉 200g

いちょう切りにした大根

中火

中火にして、
主役の具材
水を入れる

4

（牛肉）
と
大根

サラダ油をひき、
強火で玉ねぎ・
にんにく・しょうがを
約10分炒める

玉ねぎがこげ茶色に
なるまで！

強火

1

最後にもう一度塩で
味をととのえたら完成！

5 Min

生クリーム 100cc

沸騰したら弱火

ベース（生クリーム）を
入れてよく混ぜる。
沸騰したら弱火にし、
フタをして約5分煮込む

5

Point

トマトは木べらで
実をつぶして
ペースト状にする

CUT!!

トマトを入れて
約2分炒める

2

塩を入れる
タイミングは2回です！
私のレシピでは、
どのカレーも
この5ステップの流れは
一緒です！

覚えておきましょう!!

3

Point

スパイスは
こげやすいので注意！

コリアンダー レモン ターメリック 塩

弱火にして、
3つのスパイスと塩を
各小さじ1入れて
約1分炒める

弱火

3

牛肉と大根のクルマカレー (2人前)

主役 牛肉…200g (牛ばら薄切り肉)
大根…おわん一杯分
(いちょう切り)

ベース 生クリーム(植物性・低脂肪)
…100cc

スパイス 基本の3つ
・クミン
・コリアンダー
・ターメリック
各小さじ1杯

持っていたら
ホールスパイス (使い方はP90参照)
・カルダモン
・クローブ
・シナモン

ワンポイントアドバイス

- ふつうの生クリームだと少し脂質が多いので、半分くらいから少しずつ足すと良い。
- 仕上げに黒胡椒を振ると美味しい。
- 牛肉とクリームの良い味合いに香るスパイスでほっこり

