



【材料】（4人分）

じゃがいも（男爵）	4個（約600g）	
牛こま切れ肉	300g	
人参	大1本（約200g）	
玉ねぎ	1個（約200g）	
きぬさやえんどう	15～17枚（60～70g）	
塩・油		
A	だし汁	2カップ
	砂糖	大さじ1
	カレー粉	小さじ2
	しょうゆ	大さじ3
	酒・みりん	各大さじ2
バター	大さじ2/3	

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、4つに切って水にさらし、ザルにあげて水気を切る。人参は乱切りにし、玉ねぎは縦6等分に切る。きぬさやは筋を取って塩茹でし、水気を切る。
- ②鍋に油大さじ1を中火で熱し牛肉を炒めて、肉の色が変わったら取り出す。油少々を足して熱し、じゃがいも、人参、玉ねぎを加えて炒める。
- ③牛肉を戻し入れ、Aを加え、アクを取り、落し蓋をして弱めの中火で約20分煮る。
- ④きぬさやを加えてひと煮し、バターを加えて全体をひと混ぜし、器に盛る。