

# 富山駐屯地 ビーフカレー

富山駐屯地の隊員はカレーが大好きですが、特にこのビーフカレーは毎回ご飯が足りるか心配になるほど沢山食べてくれます！

ポイントは隠し味にピーナッツバター・バナナ・牛乳を合わせたペーストを加えること。コクと香りがグッと引き立ちます。



## 材料（1人分）

|              |      |
|--------------|------|
| 牛肉           | 100g |
| じゃがいも        | 70g  |
| 人参           | 30g  |
| たまねぎ         | 60g  |
| おろしにんにく      | 2g   |
| おろししょうが      | 3g   |
| サラダ油         | 1g   |
| 赤ワイン         | 5g   |
| 水            | 適量   |
| カレーフレーク（何でも） | 20g  |
| バナナ          | 3g   |
| ピーナッツバター     | 4g   |
| 牛乳           | 10g  |
| カレーパウダー      | 1g   |
| ケチャップ        | 5g   |
| こくまるカレー      | 15g  |
| チャツネ         | 5g   |
| マドラスカレー      | 15g  |

A

## 作り方

- 1 サラダ油を引き、弱火で一口大に切った牛肉を炒め油を出したら、にんにくとしょうがを加える。
- 2 じゃがいも、人参を一口大、玉葱は厚めのスライスに切る。
- 3 牛肉に火が通ったら強火にし、野菜を入れて数分炒める。
- 4 赤ワインと水を加え、カレーフレーク・バナナ・ピーナッツバター・牛乳を入れて1時間ほど煮込む。
- 5 調味料Aを加えてさらに1時間ほど煮込む。
- 6 牛肉が指でほどけるほどに柔らかくなれば完成。

## ★コツ・ポイント

じっくり煮込むことでバナナとピーナッツバターの香りが違和感なく溶け込みます。一気に調味せずに、気長に調理するのが美味しくするコツです。