

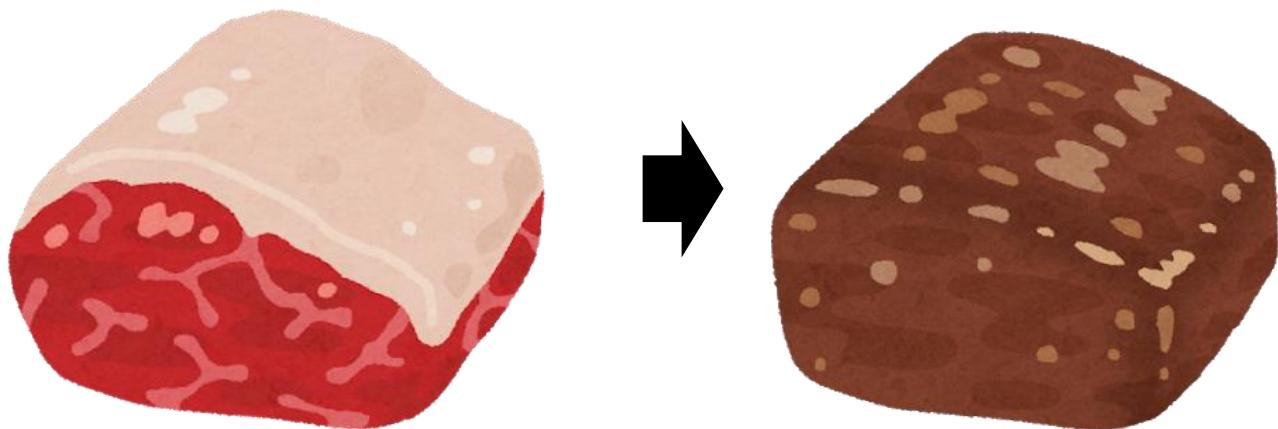
①鍋をかけ油を敷いて点火、油の温度が上がったら

お肉を加え炒めます。やけどに気をつけます。

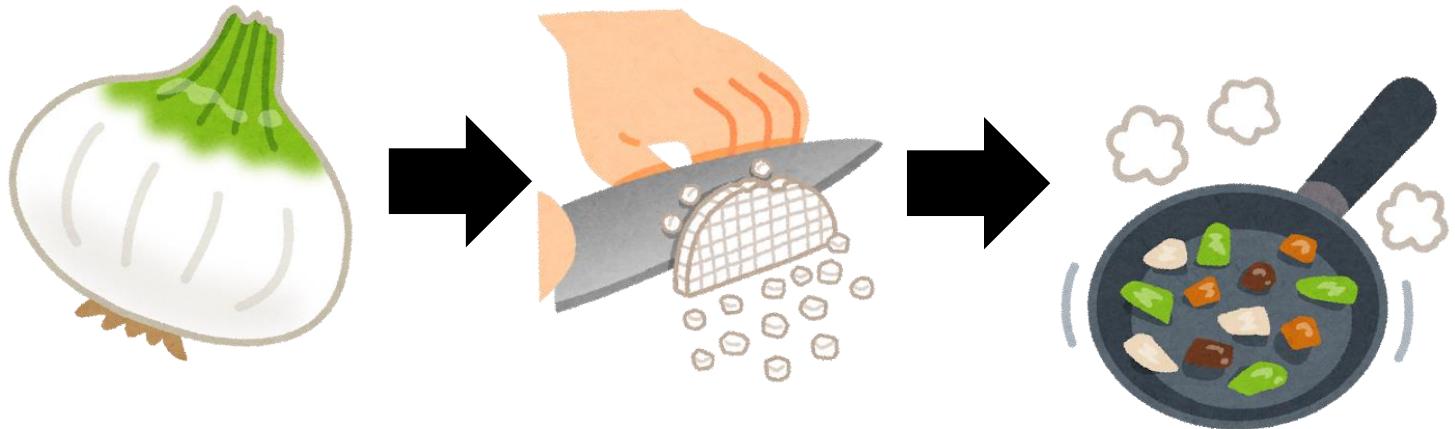


②肉の生の部分が無くなったら、水を入れ (500ml程度)

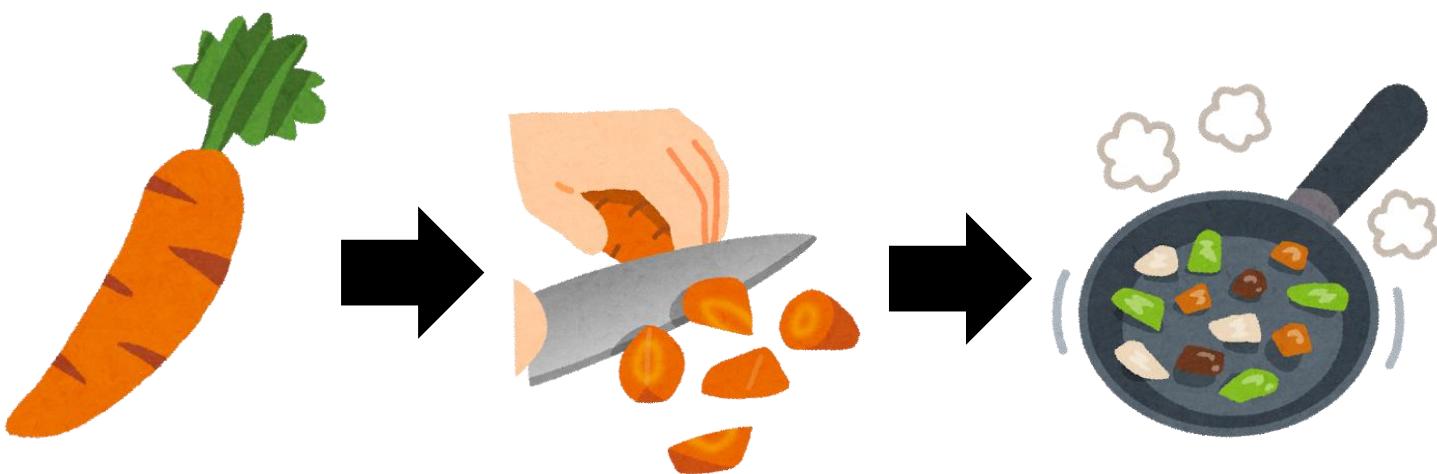
切った順に鍋に入れます。



③玉ねぎを切る。切った鍋に入れる

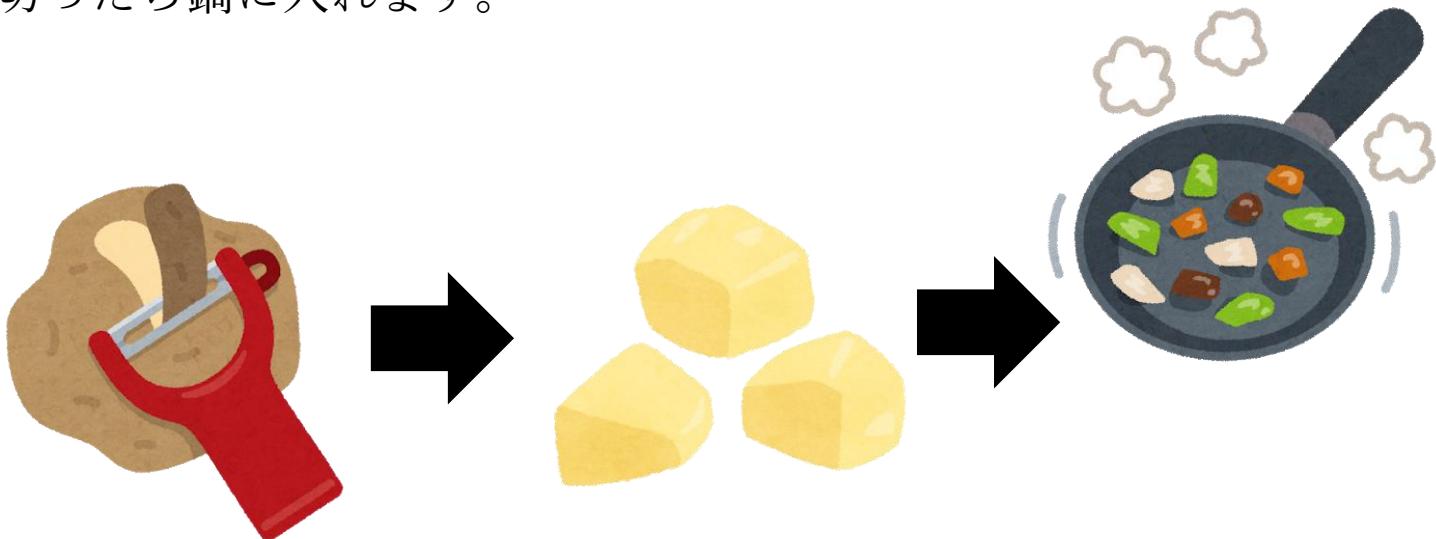


④にんじんを切ったら鍋に入れる。



⑤ ジャガイモをピーラーで皮むき。手を切らないで下さい。

切ったら鍋に入れます。

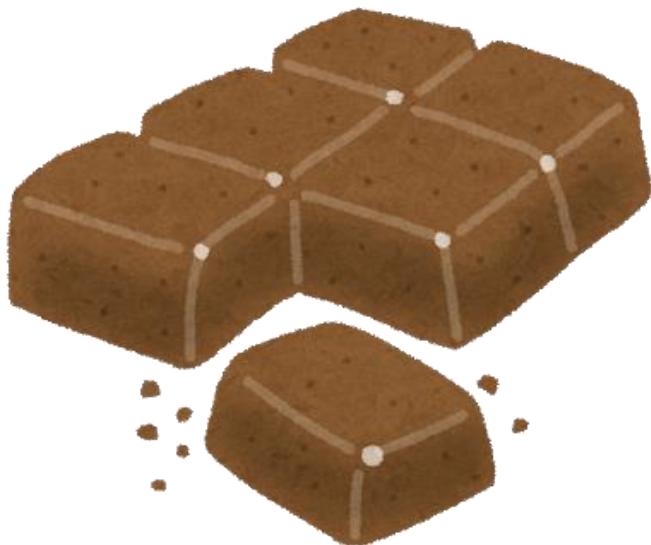


⑥ 鍋に入れた具材をかき混ぜます。

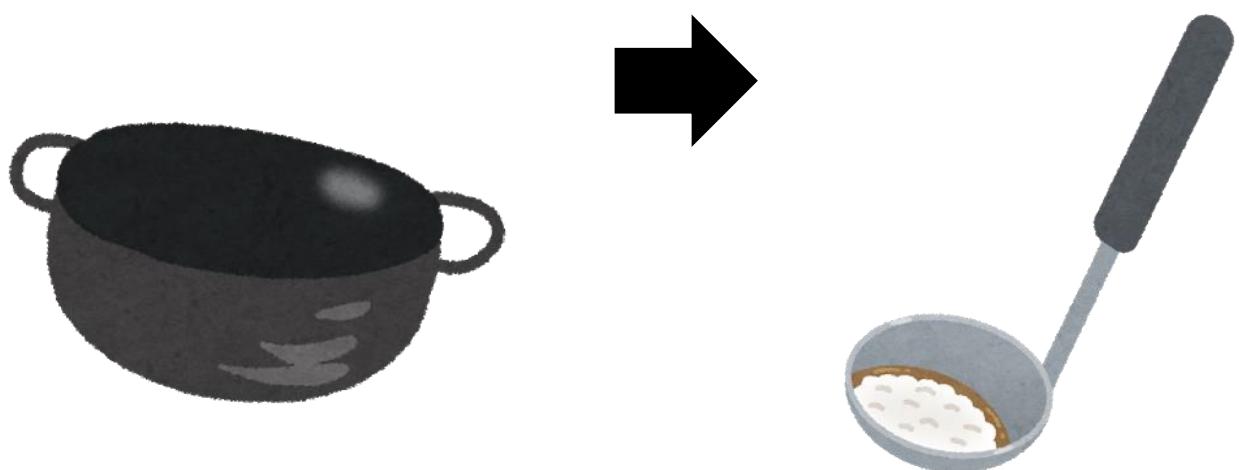


⑦カレールーを細かく刻みます。

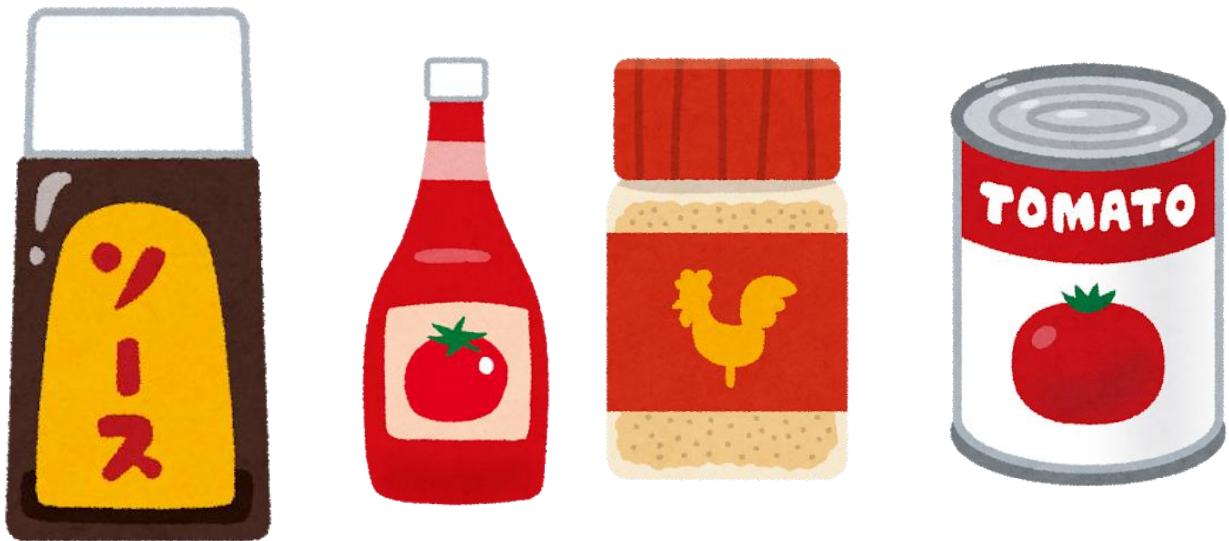
指を切らない様に気をつけてください。



⑧ジャガイモに火が入りましたか？ 箸を刺して確認お願いします！ 煮えたらアク取りです。



⑨ソース・ケチャップ・^{とり}^{もと}鶏ガラスープの素・カットトマトを入れ
ます。やけどに注意！



⑩みじん切りにしたカレールーを入れる

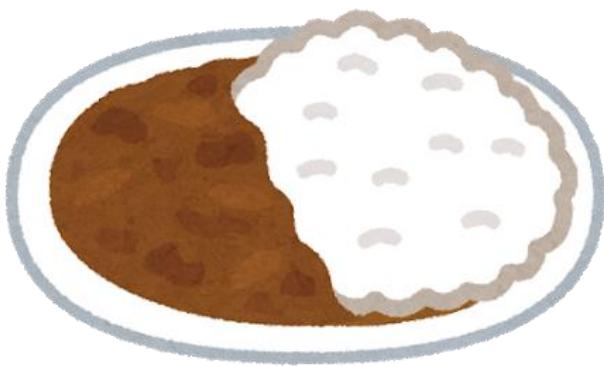


⑪ 焦げない様に、下からかき混ぜます。粘り気が有る時は

100ml程度ずつ慎重に水を足して下さい。



⑫ カレールーのかたまりが消えたら、完成です。



つかさま
お疲れ様です！それでは頂きましょう！

くれぐれも○をひっくり返さないでね。