

日式咖哩

NAME : _____

材料：

洋蔥 1.5 顆

馬鈴薯 2 顆

紅蘿蔔 1 根

牛肉 1 斤

日式咖哩塊半盒

咖哩粉 適量

(亦可加入月桂葉、黑巧克力)

用具：

廚房紙巾

垃圾袋

便當盒



作法：

- 1.備料:牛肉切小塊。先將牛肉去血水，泡在冷水半小時（可加入米酒、薑去腥味）。馬鈴薯和紅蘿蔔切塊（可以切小一點比較好入味）。洋蔥切絲 or 碎。
2. 加入適量橄欖油，放入牛肉煎至五分熟後盛出
3. 把洋蔥倒入鍋子，用剛剛煎過牛肉的油把洋蔥炒軟
4. 加入紅蘿蔔、馬鈴薯、咖哩粉下去翻炒（加咖哩粉翻炒入味，味道和咖哩塊有些許不同）。
5. 原鍋加入牛肉翻炒兩下，再加入咖喱塊翻炒，可加入適量的水避免燒焦。
6. 把炒鍋換成鍋子繼續燉煮，加入適量的水。這時可加入玉米筍等食材。
- 7.續煮至牛肉變軟即可，注意適時攪拌以免底部燒焦。