

おすすめ

旬 レシピ



今月のレシピ紹介者

有限会社 かめや

小西真由美さん

マンゴーカレー



作り方

- ①マンゴーは2cm角に、タマネギは薄切り、ニンニクとショウガはみじん切り、牛肉は1口大に切る。
- ②鍋にサラダ油をひき、タマネギに塩を振り、あめ色になるまで炒める。ニンニク、ショウガ、牛肉を加え炒める。
- ③②に白ワインを加えて煮立て、アルコール分をとばし、トマトの水煮、水、コンソメ、マンゴー、ガラムマサラを加えて煮立てる。
- ④③にカレールーを入れ、煮込む。

材料（4人分）

- マンゴー 1個
- タマネギ 1個
- ニンニク 1片
- ショウガ 1片
- 塩 ひとつまみ
- 牛肉 150g
- 白ワイン 大さじ2
- トマト水煮 200g
- 水 600cc
- コンソメ 1個
- ガラムマサラ 少々
- カレールー 100g

問い合わせ先 農政課農政係 ☎22111（内線711）