

ウガンダの ビーフシチュー



材料（4-5人分）

- | | |
|-------------|-------|
| ① 牛肉（ブロック） | 1.5kg |
| ② 缶詰めカットトマト | 1缶 |
| ③ 玉ねぎ | 1玉 |
| ④ ピーマン | 3本 |
| ⑤ なす | 3本 |
| ⑥ にんにく | 2個 |
| ⑦ サラダ油 | 適量 |
| ⑧ 塩 | 適量 |
| ⑨ ジンジャーパウダー | 適量 |



写真はイメージです。

下準備

- ① トマトをミキサーで細かくしておく。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、なすを大きめに切り、ニンニクをみじん切りにしておく。

作り方

- ① フライパンで牛肉（ブロック）を弱火で表面が色付くぐらい軽く焼く。
- ② 焼きめを付けた肉を一口大に切る。
- ③ 切った肉をフライパンに戻し、塩を加えて蓋を閉める。時々かき混ぜる。
- ④ 2-3分経ったら、切った野菜とトマトを入れる。蓋を閉めて煮込む。
- ⑤ 時々かき混ぜながら、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ ジンジャーパウダーを加え、味がしみ込むまで約2-3分煮込み続ける。
- ⑦ 肉が見えなくなるくらいまで熱湯を加え、よく混ぜる。
- ⑧ 蓋を閉め、肉が柔らかくなるまで煮込んででき上がり。
- ⑨ ご飯などと一緒に食べる。