

かぼちゃのココナッツ煮込み



3~4人分

かぼちゃ	300g	
牛肉（切り落としでもステーキ用でも）		150~200g
たまねぎ	1/2個	
にんにく	1片	
★湯	1cup	
★白ワイン（無ければ酒または水で代用）		50cc
★ココナッツミルクパウダー	30g	
★カレー粉	小さじ1/2	
★しょうゆ	小さじ2	
★コンソメキューブ	1個	
★砂糖	小さじ1弱	
ハウス本きざみ粗切り生しょうが		小さじ2
ブロッコリー、スナップエンドウなど		適量
あればハーブ（タイム、ローズマリー等）		少量

1) ★を合わせておく。

※ココナッツミルクパウダーはお湯で溶かれないと溶けません。

2) かぼちゃは一口大に、牛肉は食べやすい大きさに切る。

にんにく、たまねぎはスライス。

ブロッコリー、エンドウは下茹でする。

3) フライパンで牛肉、たまねぎ、にんにくを炒める。

牛肉に焼色が付いたらかぼちゃと★、あればハーブを加えて煮込む。

4) かぼちゃに火が通ったら、ハウス本きざみ粗切り生しょうが、ブロッコリーやインゲンを加えてサッと煮込んでできあがり。