

涓 杓瀛兼姝組 - 涓 洽鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽 - 鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽 咖喱大豆烩肉

美食

浣涓

鎼閡彂浜庡2007/06/29 18:37

材料：大豆水煮罐頭1/2罐、豬腿肉塊150g、西蘭花1/2棵、洋蔥1/2個、紅辣椒1/2根、鹽適量、胡椒適量、咖喱粉適量、色拉油3/4大匙、面粉1/2大匙、高湯塊1/2塊

做法

一、預先處理材料。將大豆的汁液瀝干，取罐頭汁液及水混合成1杯。將豬肉切成2cm的小塊，裹上由1/4小匙、鹽、少許胡椒、1/2小匙咖喱粉混合的調味料。將西蘭花分成小株，放入加有少許鹽的沸水中燙煮，再瀝干水分。將洋蔥切成2cm方片。紅辣椒去蒂及籽，切成小圓輪。

二、拌炒洋蔥及豬肉。將色拉油倒入平底鍋，以中火加熱，先放入洋蔥拌炒，再加入肉塊，轉大火，炒至肉變色。撒上面粉炒勻，再撒入1/2大匙咖喱粉。

三、以小火煮。將摻水的罐汁、紅辣椒、高湯塊加入鍋中，煮開後轉小火，再煮約10分鐘。放入大豆，再煮約15分鐘，以少許鹽、胡椒調味。加入西蘭花，略煮一下。