

## アリチャ（エリトリアの野菜の煮込みカレー風味）

材料（4人分）	
牛肉（薄切り。本来は羊肉。 他の肉で代用可）	100 g
たまねぎ	中 1 個
にんじん	中 1 本
ズッキーニ	1 本
じゃがいも	中 2 個
いんげん	5 本
青唐辛子	1 本
にんにく	半かけ
トマト	中 2 個
パセリ（みじん切り）	スプーン半分
カレー粉	小さじ 1
塩	適量
油	適量



### <作り方>

- ① たまねぎはくし形に切る。肉はひとくち大に切る。にんじんは2 cmほどの乱切りにする。じゃがいもは3 cmほどの大きさに切る。ズッキーニは1 cm幅の輪切りにする。トマトは4～6等分に切る。いんげんはすじを取り、3等分に切る。
- ② 油をひき、たまねぎ、肉、にんじん、じゃがいも、ズッキーニを炒める。
- ③ じゃがいもに半分火が入ったところに、トマト、いんげん、塩を加える。
- ④ すべてに火が通ったら、みじん切りにしたにんにく、種を取った青唐辛子、みじん切りパセリ、カレー粉を加える。
- ⑤ 最後に塩で味を調える。