

椰香咖哩牛腩



材料：

1. 牛腩肉500克
2. 洋蔥1個
3. 甘筍1個
4. 馬鈴薯2個

調味料：

1. 咖哩醬3湯匙
2. 椰漿1小罐
3. 幼鹽適量

製作方法

1. 先開啟Panasonic IH電磁爐的電源並調至高火9度快速煲滾水後，將切成小塊的牛腩肉略灼，取出瀝乾備用。
2. 洋蔥、甘筍及馬鈴薯去皮後切厚件。
3. 取一厚底有蓋鍋，放入約1湯匙食油以中高火6度加熱，將洋蔥炒至軟身，拌入甘筍及馬鈴薯炒勻，再加入咖哩醬，以高火8度炒出咖哩醬的香味後，加入已汆水的牛腩肉拌勻，注入清水至八分滿，加蓋後轉小火2度燉煮，設定烹煮時間為50分鐘完成。
4. 將適量幼鹽拌入椰漿後，將椰漿加進鍋裡以中火6度再煮沸後，即可享用。

