

トマトカレー

【材料】(2人分)

トマト	…	4個
玉ネギ(大)	…	1個
豚バラ薄切り肉	…	120g
ショウガのみじん切り	…	大1かけ分
カレー粉	…	大さじ1
温かいご飯	…	適宜
塩、胡椒、バター、オリーブオイル、醤油	…	適宜

【作り方】

- ① トマトはヘタをくりぬき、横半分に切ってから縦4等分にきる。
玉ネギは縦半分に切り、縦に薄切りにする。
豚肉は薄切にし、塩小さじ $\frac{1}{4}$ 、胡椒少々をふる。
- ② 鍋に玉ネギとバター20g、オリーブオイル大さじ2を入れて
中火にかけ、玉ネギがこんがりと色づくまで炒める。
ときどきフタをし、蒸し焼きにしながら炒めると早く色づく。
- ③ 豚肉とショウガを加えて炒め、肉の色が変わったら、
カレー粉を加えて全体になじませながら炒める。
トマトを加えてひと混ぜし、フタをして5分ほど煮る。
トマトの水けが出てきたら、醤油大さじ1と塩小さじ $\frac{1}{4}$ を
加えて混ぜ、味をととのえる。器にご飯を盛り、カレーをかける。

トマトはヘタをくりぬき、横半分に切ってから縦4等分にきる。
玉ネギは縦半分に切り、縦に薄切りにする。



Nostalgic Modern.

LeTAO

Northern Swaps Manner