

カレー風味のトマトライス (2月19日)



材料(4人分)

- 米・・・200g
- 豚肉・・・80g
- たまねぎ・・・1個
- にんじん・・・1/4本
- しょうが・・・1/2かけ
- にんにく・・・1/2片
- 油・・・大さじ1
- 純カレー粉・・・小さじ2/3
- ホールコーン缶
・・・大さじ2と1/4
- トマトピューレ・・・大さじ5と1/3
- コンソメスープの素・・・大さじ2/3
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々
- さとう・・・小さじ1強
- ジャがいも・・・1/3個



- ①ごはんは普通に炊いておき、豚肉、たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切っておく。
- ②油にみじん切りにしたしょうがとにんにくを入れて熱し、豚肉を炒める。
- ③②にたまねぎとにんじんを加えて炒め、たまねぎの色が変わったらカレー粉を加えてさらに炒める。そこに水120ccとコーン缶を加えて煮る。
- ④トマトピューレ、コンソメ、塩、こしょう、さとうを加えてゆっくり煮る。
- ⑤④にジャがいもをすりおろしながら加えて、とろみをつける。
- ⑥盛り付けたごはん⑤をかける。

ワンポイントメモ

*油を熱してからしょうがとにんにくを入れると焦げて風味が出にくいので、冷たい油に入れてから火をかけましょう！

