

カレー風味のトマト味噌豚丼



疲労回復効果のある豚肉と酸味のあるトマトを合わせた暑い夏にぴったりのコクのあるランチメニューです。隠し味にカレー粉を入れました。



野菜摂取量 約178g



【2人分】

オリーブ油 (炒め用) ……適量	ブラックペッパー (あらびき) ……少々
みじん切りにんにく ……小さじ1/2	カレー粉 ……小さじ1
豚バラ肉 ……180g	トマト (乱切り) ……80g
玉ねぎ (スライス) ……100g	片栗粉 ……小さじ1
ダイストマト缶 ……170g	水 ……小さじ2
水 ……20g	(⇒合わせて水溶き片栗粉)
みそ ……小さじ4	万能ねぎ (小口切り) ……適量
料理酒 ……小さじ3	ご飯 ……適量
醤油 ……小さじ1	
砂糖 ……大さじ1	

- ① 野菜をそれぞれカットする。
玉ねぎ ⇒ 1cmスライス
トマト ⇒ 乱切り
万能ねぎ ⇒ 小口切り
- ② フライパンにオリーブ油をしき、にんにくを炒めて香りが出たら、豚バラ肉、玉ねぎを加えて炒める。
ダイストマト、水、みそ、酒、醤油、砂糖を加えて、ひと煮立ちさせる。
ブラックペッパー、カレー粉を加える。

- ③ ②の具材に、乱切りした生トマトを入れ、形が崩れないように混ぜ合わせる。
トマトの水分で具材の水気が多い場合は、水溶き片栗粉でとじても美味しく頂けます。
- ④ 器にご飯を盛り付けて、③の具材を上からかける。
最後に万能ねぎをトッピングする。

