

トマトいっぱい 夏カレー



調理時間：15分

分量：2人分

材料

- トマト 大2~3個 (400g)
- 豚ミンチ肉 200g
- 玉ねぎ 1個 (200g)
- 枝豆むきみ 25g
- オリーブオイル 大さじ1
- 白ワイン (無ければ酒) 大さじ2
- ニンニク 1片
- 生姜 1片
- カレー粉 大さじ1
- ◆はちみつ 大さじ1
- ◆塩 小さじ1
- ◆醤油 小さじ1
- 温かいご飯 適量

作り方

1. ニンニク・生姜はみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。トマトは粗く刻む。
2. フライパンにオリーブオイルとみじんにしたニンニクと生姜を入れ、中火にかける。ニンニクの香りが出てきたら玉ねぎと塩小さじ1/2 (分量外) を加え、炒める。
3. 2の玉ねぎがしんなりしてきたら豚ミンチを加えて炒める。肉に火が入ったらカレー粉を加えて炒める。
4. トマト・枝豆・白ワインを加えて蓋をし5分間中火で煮る。
5. ◆を加えてひと混ぜしたら完成。

ワンポイントアドバイス

- ・カレー粉の量で辛さは調整しましょう。
- ・トマトの皮が気になる方は少し小さめに切ると口当たりが良いです。