

1人前：約643kcal

トマトカレー

【材 料 (4人分)】

大玉トマト……………4個
合挽き肉……………300g
玉ねぎ……………1個
ニンニクのみじん切り……………2かけ分
生姜のみじん切り……………20g
市販のカレールウ……………100g
オリーブオイル……………大2

【作り方】

- ①トマトはくし切りで8等分に切ります。玉ねぎはみじん切りにします。
 - ②オリーブオイルを熱したフライパンで、ニンニクのみじん切りと生姜のみじん切りを香りが出るまで炒めます。合挽き肉を加えて火が通ったら、玉ねぎのみじん切りを加えてしんなりするまで炒めます。
 - ③カレールウを加えて全体をなじませたら、トマトを加えてトマトがクタツとなるまで混ぜながらなじませます。弱めの中火でもったりするまで5分ほど煮てできあがり。
- ※多めのオリーブオイルで炒めたナスやオクラ、ミニトマトを添えると一層美味しく頂けます。

プレゼント

Desaki

料理が映える真っ白なお皿Warm whiteシリーズ。
サイズや形も種類が多ことからご自宅用はもちろんのこと、贈り物にも大変喜ばれています。