



※写真はイメージです。

夏のランチにピッタリなメニューです

豚肉とにがうりのトマトカレー

材 料 (2~3人分)

豚肉ももうす切り… 約200g
にがうり …………… 1/2本
カゴメ 基本のトマトソース
295g(トマトソース) …… 1缶
サラダ油 …………… 大さじ1
カレールウ …… 1皿分(20g)
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
水 …………… 1/2カップ

作り方

1. にがうりは半分に切り、スプーンなどで中のわたと種をかき出し、5mm幅に切る。豚肉ももうす切りは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の豚肉ももうす切りを炒め、色が変わったら1のにがうりを加えて炒め、塩・こしょうをふる。
3. 2にトマトソースと水を加え、軽く煮たら火を止めて、カレールウを入れ溶かす。