

トマトの無水カレー・ターメリックブラウンライス添え

🕒 調理時間: 20分

1人分の野菜摂取量<375g>

🌿 材料 (2人分)



トマト	3個
豚肩ロース	100g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	10g
マッシュルーム	3個
ズッキーニ	1/3本
なす	1本
カレーパウダー	大さじ1
小麦粉	大さじ1/2
固形ブイヨン	1/2個
ウスターソース	大さじ1/2
ローリエ	1/2枚
粉チーズ	大さじ1/2
ブラックペッパー	少々

🌿 作り方

1. トマトはミキサーにかけてジュースにする。豚肩ロースは一口大にカットする。玉ねぎ、にんにく、マッシュルームはみじん切りにする。ズッキーニ、なすは1.5cm幅の輪切りにする。
2. 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚肩ロースを入れてフタをして弱火にする。豚肩ロースから脂が出てくれば裏返し、なす、ズッキーニを加えて軽く炒め、取り出す。
3. 2の鍋にみじん切りにした玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、水大さじ1を加えてフタをし、中火でペーパーシールがかかれば弱火にして玉ねぎの甘味が出るまで加熱する。(約2~3分)
4. カレーパウダー、小麦粉を加えて焦がさないように炒め、トマト(ジュース)、固形ブイヨン、ウスターソース、ローリエを加える。(途中、鍋底からしっかりと混ぜる)
5. 4に豚肩ロース、なす、ズッキーニを加えてフタをし中火でペーパーシールがかかれば弱火にして煮る。(約3分)
6. フタをあけて、1/3量になるまで中火で煮詰め、粉チーズ、ブラックペッパーで味をととのえる。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を1.3gにおさえています。
- ◆バター、オイルを使わず無水調理を生かして玉ねぎの甘味を引き立たせることでカロリーオフにつながる。
- ◆水分の多い野菜を使用することで野菜の水分のみで仕上げるのが特徴。
- ◆カレーパウダーは炒めることで香りが引き立ちます。