



生トマトで作るジュージューつけつけトマトカレー



材料（4人分）

カレールウ	100 g
牛豚ひき肉	200 g
トマト	30 g
グリーンアスパラガス	中 2 個
ねり生しょうが	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1
水	350m l

作り方

- 【1】 トマトを粗みじん切る。
- 【2】 厚手の鍋びサラダ油を熱し、ひき肉、しょうがを加えて炒める。
- 【3】 肉の色が変わったら【1】のトマトを加えて軽く炒める。
- 【4】 水を加えて、沸騰したらあくを取り、いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし弱火で約 5 分煮込む。
- 【5】 ホットプレートに薄くサラダ油（分量外）をぬり、お好みの肉や食べやすい大きさに切った野菜を焼き【4】のソースにつけながらいただく。

ワンポイント

じゃがいもやにんじんなど火の通りにくい食材を焼く場合は、あらかじめゆでておくか電子レンジで竹串が通る程度、火を通しておくと食べやすいです。

