

## たっぷりトマトのいためカレー

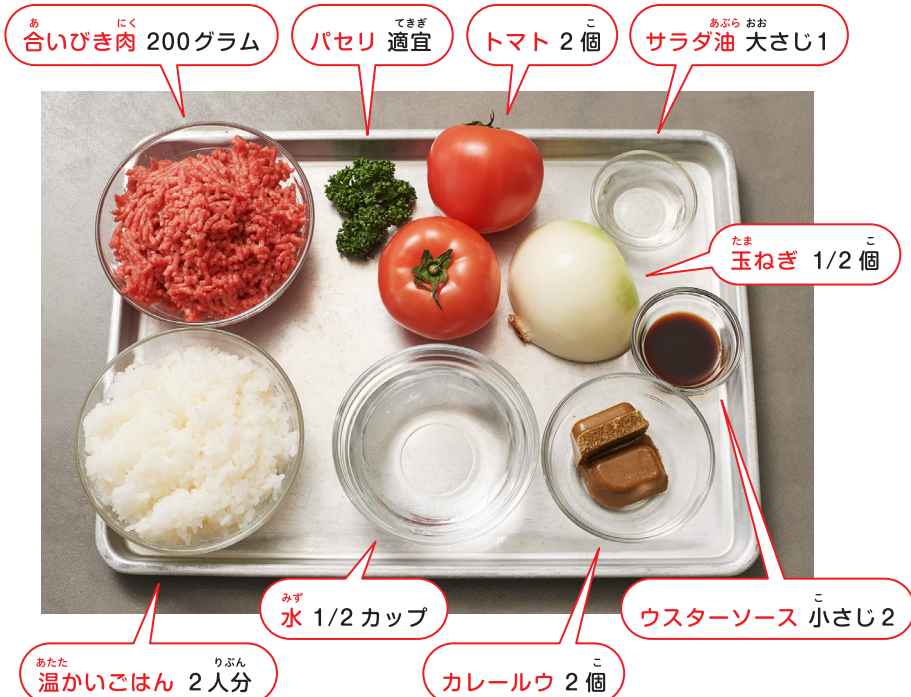
／つくってみよう！／

### きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか  
料理研究家  
コウケンテツ

#### ざいりょう 材料 (2人分)



#### つく かた 作り方



1 たま 玉ねぎは根元を切り落とし、うす切りにしてから、横に4つに切ります。



2 トマトは4等分に切ってから、へたを切って取り、さらに一口大に切ります。切り終わったら、仕上げ用に、少しだけ分けておきます。



3 フライパンにサラダ油を熱し、たま 玉ねぎをいためます。



4 油がなじんでたま 玉ねぎがすきとおってきたら、ひき肉を加えてほぐしながらいためます。



5 肉の色が茶色く変わったら、トマトを加えて、軽くいためます。



6 カレールウを割り入れてのせ、ふたをして1分ほど蒸します。



7 ふたをとってルウが柔らかくなっていたら全体を混ぜ、みず 水を加えて、全体になじむまでいため煮にします。



8 ウスターソースで味をととのえて、器にごはんといっしょにもり、仕上げ用のトマト、パセリを添えたら完成です！