

なす



皮に含まれるナスニンは抗酸化力があり、低カロリーな野菜です。水分が多く、体を冷やす効果があると言われています。



お料理ママさん

使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

ピーマンとなすとトマトのカレー

調理時間
約35分

1人分
266kcal

ピーマンとなすとトマトのカレー

調理時間
約35分

1人分
266kcal

【材料/6皿分】

ハウス バーモントカレー〈甘口〉230g
.....1/2箱(115g)
豚肉(薄切り).....250g
玉ねぎ.....中2個(400g)
トマト.....中1個(150g)
ピーマン.....2個(60g)
なす.....中2本(160g)
サラダ油.....大さじ1
水.....750ml

【作り方】

- ①豚肉、玉ねぎ、トマト、ピーマンは一口大に切る。なすは1cm幅の輪切りにする。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、①の豚肉、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ピーマン、なすを加えて軽く炒める。
- ③水、トマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
- ④いったん火を止め、「ハウス バーモントカレー〈甘口〉」を割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤残りのトマトを加えて、ひと煮立ちさせる。