

能登海洋深層水とまとの味噌カレー炒め



材料(4人前)

能登海洋深層水とまと … 2個
豚挽肉 … 100g
タマネギ … 1個
ピーマン … 2個
ニンニク(チューブ) … 10g
合わせ味噌 … 30g
カレー粉 … 5g
片栗粉 … 5g
塩 … 適量
コショウ … 適量
サラダ油 … 適量

<トッピング>

スイートバジル … 1枚

<1UP食材>

スイートバジル … 約7枚

作り方



1. トマトの芯をくり抜き、横半分にカットします。



2. トマトのタネを茶こしに取り出し、こします。



3. タネをこしたジュースで片栗粉を溶きます。



4. タネを取り出したトマトを大き目のザク切りにします。



5. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、香り出しにニンニクを入れ軽く炒めた後、豚挽肉・タマネギ・合わせ味噌・ピーマン・カレー粉・3の順で炒めていきます。
※タマネギはくし切りにします。
※ピーマンは大き目のザク切りにします。



6. とろみがついたら4を入れ、トマトが中まで温まったら塩コショウで味を調えます。



仕上げに刻んだバジルを入れ炒めます。

