

# 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。

