

## 【2017 大分】ピーマンとトマトとしいたけのカレー

 **調理時間** 約 35 分



### 材料 (6 皿分)

ハウス パーモントカレー<甘口> 230g 入り	1/2 箱(115g)
豚肉 (薄切り)	250g
玉ねぎ	中 2 個(400g)
トマト	中 1 個(150g)
しいたけ	4 枚(40g)
ピーマン	3 個(90g)
にら	1/4 束(25g)
サラダ油	大さじ 1
水	750ml

### 作り方

- ①豚肉、玉ねぎ、トマト、しいたけ、ピーマンは一口大に切る。にらは 3cm の長さに切る。
- 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、しいたけ、ピーマン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、ルウ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。
- ④最後に残りのトマト、①のにらを加えて、ひと煮立ちさせる。

### ワンポイントメモ

- \* 水分の多い野菜を加えているので、規定の水分量より減らしている。
- \* ピーマンは別に炒めて、最後に加えてもよい。食感がよく、色よく仕上がる。

### 注意事項

- \* 栄養成分にごはんは含まない。

### 栄養価

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
合計	1575	62.2	101.8	101.8	5110	13.0
1 皿分	263	10.4	17.0	17.0	852	2.2