



## Point !

トマトの品種によっては、  
水分に差が。  
水の量は、お好みで  
調整してね♪

トマト嫌いな息子も食べます！

# トマトカレー

## 材料（2人分）

トマト	中3個
豚ひき肉	100 g
なす	1個
玉ねぎ	1/2個
いんげん	5本
カレールー	35 g（2かけ）
にんにく	1片
水	200 ml

## 作り方

1. トマトは湯むきして、ざく切りにする。
2. なすは皮をむき、乱切りにする。
3. 玉ねぎはざく切りにする。
4. にんにくはみじん切りにして、豚ひき肉と炒める。
5. 4に1～3を入れて炒め、水を入れて弱火で煮る。
6. ルーを入れ、塩・胡椒（分量外）をして煮る。
7. 器にご飯を盛り、6をかけ、茹でたいんげんを飾り付けて完成。