

# 王様トマトの 濃厚無水カレー

トマトのレシピ



しっかりとトマトの味を感じられる、  
トマトの水分だけで作るカレー！

## 材料 (2人分)

王様トマト……M玉3~4個 またはL玉2~3個(600g)	カレールウ ……1/4箱 (市販の2~3人分)
牛コマ肉……150g	サラダ油大さじ2
タマネギ……1個(200g)	ご飯……適量
ジャガイモ……1個(100g)	ローリエ……1枚
ニンジン……1/2本(100g)	飾り用の王様トマト ……適宜
Γ ニンニク(みじん切り) A ……1片(小さじ1)	
Λ ショウガ(みじん切り) ……1片(小さじ1)	

## 下ごしらえ

トマトはへたを取り、湯むきしたら大きめの角切りにする。お好みで飾り用のトマトを用意する。

## 作り方

- 1 タマネギは1cmの薄切り、ジャガイモは芽を取り、一口大に切る。ニンジンは乱切りにする。
- 2 鍋にサラダ油と【A】を入れ、中火で炒める。香り立ってきたらタマネギ、ジャガイモ、ニンジン、牛肉の順に加え、中火で炒める。
- 3 (2)にトマトとローリエを加え、中火で15分煮込み、一度火を止めて、カレールウを入れてよく溶かす。
- 4 時々かき混ぜながら中火で煮込み、とろみがついたら火を止める。
- 5 器にご飯、(4)、飾り用のトマトを盛りつける。