

さといもサブジ

カレー粉が里芋の甘みをひきたてます



材料(4人分)

| | | |
|-----------|----|--------|
| 里芋(正味) | …… | 300g |
| トマト(大きめ) | …… | 300g |
| マッシュルーム | …… | 8個 |
| なたね油 | …… | 大さじ1 |
| カレー粉 | …… | 大さじ1 |
| しょうがのうす切り | …… | 2枚 |
| にんにくのうす切り | …… | 2枚 |
| しょうゆ | …… | 小さじ1 |
| 塩 | …… | 小さじ1/2 |

作り方

- 1 里芋は皮をむいて乱切りにする。トマトは角切り、マッシュルームは4等分する。しょうが、にんにくはみじん切りにする
- 2 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、2 のにんにく、しょうが、塩を入れて薄く色づくまで炒める。
- 4 カレー粉を加えて炒め、トマトを加える。トマトが崩れてとろりとなるまで煮る。
- 5 里芋を加え、ふたをして弱火で加熱する。
- 6 里芋が柔らかくなったら、しょうゆを加えて調味してできあがり。