

まっ赤に完熟した
トマトを使って



トマみそカレー豚丼

～ つばめ産のおいしい食材を使って作ってみよう～

燕市出身料理研究家
村山瑛子先生と
連携した三ツ星給食メニュー



カレーとみその風味がトマトとマッチした
食欲をそそる丼ものです

材料(4人分)

豚バラしゃぶしゃぶ肉☆	…250g	みりん	…小さじ2
トマト☆	…小2個(300g)	酒	…大さじ1
玉ねぎ☆	…1個(250g)	A 砂糖	…大さじ1
きのこ	…1/2パック(80g)	みそ☆	…大さじ1
しょうが(すりおろし)	…小さじ1/2(2g)	しょうゆ	…小さじ1
にんにく(すりおろし)☆	…小さじ1/2(2g)	みそ(仕上げ用)☆	…大さじ1
カレー粉	…大さじ1/2(3g)	季節の野菜☆	…適量
		ごはん☆	…4杯分

使用したつばめ産のおいしい食材：☆

作り方

- ①Aの調味料を混ぜておく。
- ②豚肉は3cmくらいの長さに切る。トマトは1cm角に切り、半分に分けておく。玉ねぎは薄切り、きのこは石づきを取り、ほぐしておく。
- ③フライパンを熱し、豚肉とにんにく、しょうが、カレー粉を炒める。玉ねぎ、きのこ、トマトの半量を加えて炒め、しんなりしたら、Aの調味料を加える。
- ④水分がなくなったら、残りのトマトを加えて少し炒め、みそを加えてさっと炒め合わせる。(カレー粉をさらに少量加えてもよい)
- ⑤どんぶりにごはんを盛り、④をのせる。アスパラガスやじゃがいも、さつまいもなど季節の野菜を添える。(添え野菜は素揚げにしてもおいしい)