

お料理する人を応援します！

小田真規子の

旬をおいしく！ かんたん！

アイデアクッキング



-Profile-

料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



今月の旬食材

トマト

トマトは抗酸化作用の高いリコピンやビタミンCを豊富に含む夏の野菜。リコピンは強い日射しによってダメージを受けないよう肌の細胞を守り、リコピン、ビタミンCともにシミやくすみのもとになるメラニンの生成を抑えるので、夏の美肌対策にぴったりです。種のまわりにはグルタミン酸が多く含まれるため、カレーに加えることでうまみがアップ。ほどよい酸味と甘みが味のアクセントになります。煮崩れしやすいので、大きめに切って加えましょう。

材料(2人分)

- 豚肩ロース肉(薄切り) … 200g
- 木綿豆腐 …… 1丁(300g)
- トマト …… 小2個(300g)
- 細ねぎ …… 10本
- ごま油 …… 大さじ1/2
- A [砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- 水 …… 1カップ
- ハウス プライムジャワカレー …… 2皿分(1袋)

おすすめ商品

ハウス プライムジャワカレー

「プライムジャワカレー」は溶けやすいフレーク状のルウだから、しゃぶしゃぶ肉を使ってカレー鍋にしたり、ひき肉とトマトの角切りを合わせてタコライス風にするなど、とろみや味を加減して様々なアレンジが可能です。1皿分あたりのカロリーは「ジャワカレー」に比べて50%オフ！カロリーが気になる方にも最適なカレールウです。



アメリカ産またはカナダ産 豚肩ロース薄切り肉

厳しい品質基準で管理した、日本向け規格の安全でおいしい豚肉です。

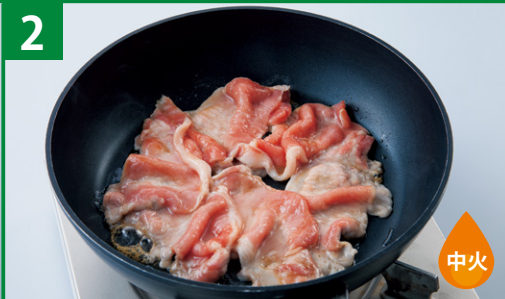
豚肉とトマトの夏カレー豆腐



1人分 495 kcal 塩分 3.0 g

作り方(15分)

下ごしらえのポイント 豚肉は砂糖・しょうゆの下味でやわらかく和風味に豚肉にAの砂糖としょうゆをからめて下味をつけることで、肉がやわらかく仕上がります。また、カレーに和風の味わいがプラスされ、オリエンタルな味の変化も楽しめます。



豆腐は6つに、トマトは1個を6等分に切る。細ねぎは6cmの長さに切る。

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、下味をからめた豚肉をざっと広げて1分焼く。肉の色が少し変わるくらいで裏返し、端に寄せる。



空いたスペースに、豆腐・トマトを並べる。

水を注いで中火で煮立たせる。

火を止めてプライムジャワカレーを加え混ぜたら、再び中火にかける。

中火のまま材料に汁をかけながら5分煮る。仕上げに細ねぎを加えてひと煮する。

アイデア! トマトの酸味で、夏向きの味わいに!

トマトをくし形切りにして加えることでうまみと酸味が活きて、さわやかでコクのある夏向きの味わいになります。

ポイント! 火を止めることでカレールウが均等に溶けます。

食材アレンジ 細ねぎをセロリやパプリカ、青じそやみょうがのせん切りに代えてもおいしくいただけます。