

豚バラ肉となすのインド風カレー



ingredients (4人分)

・ 豚バラ肉 (かたまり)	300g	a {	・ スープ	600cc
・ なす	1本		・ トマトジュース	100cc
・ しめじ	1/2袋		・ 酢	大さじ1
・ 玉ねぎ (みじん切り)	1個		・ プレーンヨーグルト	大さじ3
・ にんにく (みじん切り)	小さじ2		・ 塩、こしょう	各適量
・ しょうが (みじん切り)	小さじ2		・ 砂糖	小さじ2
・ カレー粉	大さじ4		・ サラダ油	大さじ1
・ ガラムマサラ	小さじ1			

recipe

1. 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、分量外の塩・こしょう・カレー粉をまぶしておく。
2. 深鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、玉ねぎを入れたらあめ色になるまで炒める。
3. 2の中に1の豚バラ肉を入れて炒め、aを加えてあくを取りながら15分煮る。
4. 3の中にカレー粉とガラムマサラ、プレーンヨーグルトを入れ弱火で50分煮込む。
5. フライパンでしめじを炒め、4の中に入れ塩・こしょうで味を整える。
6. 輪切りにしたなすをたっぷりの油で炒めたら皿に並べ、上から出来上がったカレーをかける。

辛さはお好みによって変えられます。お好みの香辛料を使っても良いでしょう。

Yasuyo Kawasaki