



野菜の甘さが魅力。火が通りやすいように野菜は小さく切って。

材料(2人分)

豚肩ロース肉・・・150g
じゃがいも・・・1個
にんじん・・・1/3本
玉ねぎ・・・1/4個
トマト水煮缶(カット)・・・200g
水・・・250ml
カレールー(市販)・・・3かけ

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎは皮をむいて1cm角に切る。
- ② キャセロールに、ひと口大に切った豚肉と①の野菜、カットトマト、水、カレールーを入れて軽く混ぜる。アルミ箔で落とし蓋をしてから、キャセロールの蓋をして、調理モード[煮る]で18分加熱する。
- ③ キャセロールを取り出してカレールーがまんべんなく溶けるように、よく混ぜる。