

じゃがいもとカリフラワーのカレー炒め

【材料】4人分

じゃがいも 2個
カリフラワー 1/2個
トマト 1個
玉葱 1/8個
にんにく 1/2片
生姜 5g
クミンシード 小さじ1/2
赤唐辛子 1本
カレー粉 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々
水 200cc
油 大さじ1/2
パクチー 適量



【作り方】

- ①にんにく、生姜、玉葱はみじん切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、カリフラワーは小房に分ける。トマトは湯剥きして、8等分のくし切りにし、更に半分に切る。
- ②鍋に油を熱し、クミンシードを加えて香りを出し、赤唐辛子、にんにく、生姜、玉葱を加えて弱火で炒める。玉葱が半透明になるまで炒めたら、じゃがいもとカリフラワーを加えて少し焼き色がつくまで中火で炒める。カレー粉とトマトを加えて炒め、水と塩こしょうを加えて炒め煮にする。煮立ったら蓋をして5分程加熱する。蓋を取り、水気が飛ぶまで煮詰める。
- ③皿に盛り、パクチーを添える。

1人分

：エネルギー75kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.6g 炭水化物 11.8g 塩分 0.8g