



モモちゃんの桃豚クッキング♥

2020年
8月
10日 放送分

暑い時期、火を使いたくない主婦にとってありがたいレンジのみのお料理。材料、調味料を混ぜ合わせてレンジにかけるだけで、ごはんがすすむ一品が完成します。食欲が落ちやすい夏ですが、カレーの香りが胃袋を刺激する事間違いなし。もちろんビールにもぴったりです。

第3回

レンジで簡単★ 桃豚とかぼちゃのカレー煮



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《2～3人分》

- 桃豚切り落とし …………… 200g
- かぼちゃ …………… 250g
- たまねぎ …………… 1/4コ
- ★水 …………… 大さじ2
- ★カレー粉…………… 大さじ1
- ★ケチャップ …………… 大さじ1
- ★ウスターソース …………… 大さじ1
- ★しょうゆ …………… 大さじ1
- ★砂糖 …………… 小さじ2
- ★しょうがすりおろし …… 1かけ分
- バター …………… 10g
- パセリみじんぎり …………… 少々

作り方

- ①かぼちゃは3cm角に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。豚肉、かぼちゃ、たまねぎを加え、更に全体を混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿にかぼちゃをのせ、その上に豚肉、たまねぎを広げてのせる。
- ④ふんわりとラップをかけ、600wのレンジで5分加熱する。
- ⑤バターをのせてレンジで更に2分加熱し、そのまま2分蒸らす。
- ⑥全体を混ぜ合わせて器に盛り、パセリを散らす。



⑤



ポイント

- *③では、かぼちゃを一番下にして上に豚肉、たまねぎをのせる。こうする事で、かぼちゃに豚肉の旨みに移り、しっかりと味がつく。
- *2分ジツと我慢して蒸らす事で、かぼちゃに熱が通りホクホクした仕上がりとなる。