

トマトのチーズカレー

～トマト料理～

(約6人分)



■材料

トマト（中）	12個
玉ねぎ	3個
クリームチーズ	1箱
トマト缶詰	120g
クミン（粒）	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2（あればギーを用いると良い）
バター	大さじ2
塩	小さじ1
にんにく	2かけ
生姜	1かけ
マンゴチャツネ	大さじ1（コンフィチュールでも可） ※梅干しと蜂蜜でも代用可能
パセリ	適宜

■作り方

- ① トマトはヘタの部分をスプーンなどでくりぬく。
- ② 玉ねぎは微塵切り。クリームチーズはダイスに切り、中身を抜いたトマトに入れる
- ③ フライパン又は浅い鍋にオイルを加え、クミンを入れ、パチパチ音を立て、クミンの周りに泡が立ち始めたら玉ねぎを加え、茶色になるまで炒める
- ④ みじん切りのにんにくと生姜を加え香りがたつまで良く炒める
- ⑤ トマト缶（ホールトマト）、カレーパウダー、塩、くりぬいたトマト（実）も入れよく炒める
- ⑥ 具がかぶるくらいの水を加えかき混ぜながら煮込む
- ⑦ 5分経過したら、クリームチーズの入ったトマトを入れ蓋をして更に5分煮る
- ⑧ マンゴチャツネを加え、味を整える