



モーリシャスの料理

タコのカレーライス

【材料】(4人分)

豚ひき肉……………60g	ゆでダコ……………120g
トマト缶……………60g	にんじん……………120g
たまねぎ……………300g	レンズ豆……………18g
油……………適量	カレールウ……………78g
トマトケチャップ…大さじ1	ウスターソース…小さじ1
塩……………少々	こしょう……………少々
水……………500ml	

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは角切り、ゆでダコは小さく切る。
- ② 油を熱し、豚ひき肉を炒め、塩・こしょうを振り入れる。
- ③ にんじん・たまねぎを加えて、分量の水を入れる。
- ④ ゆでダコ・トマト缶を加え、沸騰したらアクをとる。
- ⑤ レンズ豆を入れて煮、トマトケチャップ・ウスターソースを加えて煮る。
- ⑥ カレールウを入れ、塩で味をととのえ、十分に煮て仕上げる。