



ポークビンダルー



材料 (2人分)

材料名	数量
豚肩ロース肉ブロック	300g
【A】	
白ワインビネガー	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
玉ねぎ	中1個 (200g)
トマトの水煮缶 (カット)	1/4缶 (100g)
サラダ油	大さじ2
水	300ml
塩	適量 (ひとつまみ程度)
【ターメリックライス】	作りやすい分量
白米	3合
水	適量
ターメリック (パウダー)	小さじ1/2

作り方

- 【1】ターメリックライスを作ります。
白米と水を通常通り炊飯器にセットします。
ターメリックを加えて軽く全体をかき混ぜ、普通に炊飯します。
- 【2】ボウルに3cm角に切った豚肉、【A】を入れて混ぜ合わせ、1時間漬け込みます。
- 【3】玉ねぎは縦半分長さの薄切りにします。鍋にサラダ油、玉ねぎを入れて中火で10分ほどしっかりと炒めます。
トマトの水煮缶を加えて1分ほど炒め、【2】を汁ごと加えて1-2分炒めます。
水を加え、沸騰したら中火から弱火で約30分煮て (蓋は少し開ける)、
塩で味を調えます。
器にターメリックライスを盛り、カレーをかけます。

