

レッツ チャレンジ！

料理名

ビルマじる



材料

4人分

★ なす	4本
★ たまねぎ	2こ
★ じゃがいも	4こ
★ にんじん	1本
★ いんげん	10本
トマト	4こ
ぶたばらにく	300グラム
サラダオイル	大さじ1
わふうだし	大さじ2
しお	大さじ2
カレーこ	小さじ1
とうがらし	(おこのみで)

作り方

なんいど

ふつう

1. やさいをあらひ、たべやすい大きさにきる。(←きったトマトはべつのさらにとっておく)
2. ぶたにくを、2センチくらいのはばにきる。
3. なべにやさい(★)とぶたにくを入れ、ひたひたになるくらいに水をいれる。(←ちゅうい！トマトはいれない！)
4. なべにサラダオイルとしおをいれ、火にかけて水からにこむ。(←ここがポイント！あぶらでいためない！)
5. にたったらアクをとり、わふうだしをいれる。
6. やさいとぶたにくに火がとおったら、トマトとカレーこをいれる。
7. あじみをして、あじがうすかったら、しおをたす。
8. ひとにたちしたら、**かんせい！** (からいものがすきな人は、おこのみでとうがらしをかけても。)
- 9.
- 10.