

トマトカレー

<材料(2人分)>

- | | | | |
|-----------|------|-----------|--------|
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | | |
| ・ 人参 | 1/5本 | | |
| ・ 豚ひき肉 | 120g | | |
| ★ おろしにんにく | 2g | | |
| ★ カレー粉 | 小さじ1 | ・ トマト缶 | 120g |
| ★ 塩 | 少々 | ・ 水 | 180ml |
| ・ サラダ油 | 適量 | ・ カレールウ | 2かけ |
| | | ・ ウスターソース | 大さじ1/2 |



<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② サラダ油をしいたフライパンで、玉ねぎ、人参、豚ひき肉、★を炒める。
- ③ トマト缶、水を加えて具材に火が通るまで煮込む。
- ④ 火を止めてカレールウを溶かし、ウスターソースを加える。
- ⑤ 再度火にかけ、とろみがつくまで煮込む。
- ⑥ 器に米飯、カレーを盛り付けて完成。

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などの効果があるといわれています。
油と一緒に加熱調理をすることで、吸収率が高まります。

<栄養成分(1人分)>

(米飯170gで計算)

エネルギー	612kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	23.5g
炭水化物	81.6g
塩分	2.6g