

トマトが苦手でもおいしく食べられる野菜たっぷりのカレー

北本トマトカレー

<材料>4人分

トマトライス

米	340g (2カップ強)
麦	60g (大さじ5)
トマト	22g (5分の1個)
トマトジュース	18g (大さじ1強)
水 (トマトジュースと水を合わせメモリに合わせます。)	

北本トマトカレー

油	2.4g (小さじ半分)
生姜	ひとかけ (1g)
にんにく	ひとかけ (1g)
セロリ	10g (2~3cm)
たまねぎ	300g (中1個半)
にんじん	110g (2分の1本)
豚挽き肉	200g
赤ワイン	5ml (小さじ1)
塩	7g (小さじ1強)
こしょう	少々
鶏がらスープ	265ml (カップ1と1/4)
トマト	150g (大1個) ⇒
ホールトマト	160g
ウスターソース	2.5g (小さじ半分)
中濃ソース	3.8g (小さじ半分強)
しょうゆ	5ml (小さじ1)
カレー粉	4.5g (小さじ2強)
米粉	18g (大さじ2)
水	30ml (大さじ2)
りんご	15g (10分の1個)

<作り方>

- ① トマトライスを炊きます。生のトマトは湯むきしてすりおろして材料を全部入れて炊きます。できれば鶏ガラでスープをとっておいて炊くとよりおいしいです。(生のトマトを全量にしてもかまいませんし、使えない場合はトマトジュースを40gにしてください。)
- ② トマトカレーは生姜・にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじんはみじん切りにしておきます。たまねぎはよーくきつね色になるまで炒めます。
- ③ 別な鍋でにんにく・生姜・セロリを弱火で炒め、香りがでたら挽肉を加えて塩・こしょう・カレー粉の一部・ワインを降り熱が通るまでよく炒めます。
- ④ ③に、にんじんを加えてよく炒めたら③のたまねぎと、湯むきして角切りにしたトマトやホールトマトや鶏がらスープ・調味料を入れてコトコト煮ます。
- ⑤ よく煮えた④に、水で溶いた米粉とすったりんごを加えてさらによく煮込みます。
- ⑥ ⑤のソースを①のトマトライスにかけて召し上がり。



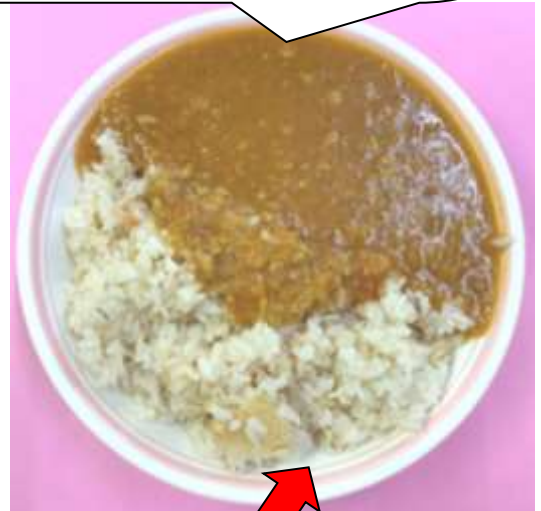
作ってみませんか?



北本市の特産物が**トマト**であることから、ご当地カレーとして2011年の埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で優勝し、その後も多く受賞しています。**定義として①ライスをトマトで赤くすること。②ルウにトマトを使用すること。③トッピングにトマトを使用したカツなどをつけること。**が決まっていますが、きょうはトマトが苦手な人も多いので③はつけませんでした。ご飯を炊く時に入れるトマトは湯むきした後すりおろすのが本格的と聞いて炊きました。きょうはカレールウは作らず、米粉を水で溶いてとろみをつけました。ご家庭では市販のルウを入れたら簡単に作れます。もう少し辛くてもう少し多いと嬉しいという声が多かったので次回は検討します。



トマトの湯むき



炊きあがったご飯

トマトの周りに薄い豚肉を巻いて作ったトマトのカツ



栄養価 (1人分)	
エネルギー	533kcal
たんぱく質	17.4g
脂肪	10.7g
加糖	4.7mg
鉄分	2.4mg
食物繊維	5.7g
マグネシウム	59mg
亜鉛	3.2mg
塩分	2.3g
糖分	0g