

王様トマトのカレー

トマトのレンジ



みんな大好き!!

王様トマトが入ったコク旨カレー

材料 (4～5人分)

王様トマト……………	1個	お好みの旬の野菜 (トッピング用)… 適量
カレールウ……………	1/2箱 (市販の3～4人分)	例)ダイコン「紅芯ダイコン」・ニンジン・ブロッコリー・パプリカ・カボチャ「雪化粧」・カブ「あやめかぶ」・王様トマト
水……………	適量	
ご飯……………	適量	
サラダ油……………	適量	
お好みスパイス… 適量		
例)カルダモン・クミン・ガラムマサラ		

作り方

- 1 トマトは220℃のオーブンで20分焼き、皮・ヘタ・芯の硬いところを取り除いてから細かく刻みます。(ご家庭のレンジの場合、700Wで2分くらい加熱します)
- 2 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。ブロッコリー・カブは沸騰したお湯で2分ゆで、カボチャは皮付きのまま素揚げします。生で食べられる野菜はそのまま使用します。
- 3 鍋にサラダ油を熱してから細かく刻んだトマト、スパイスを炒めます。
- 4 水とカレールウを加え、お好みの濃度まで煮詰めます。
- 5 お皿にご飯と野菜を彩りよく盛り付け、カレーをかけます。福神漬の代わりに生の王様トマト(適量・分量外)の角切りを添えます。