



真っ赤なトマトカレー



材料 (2人分)

カレールウ (中辛)	約40g
トマト缶	1缶 (400g)
玉ねぎ	中1個 (約200g)
にんじん	小1/2本 (約50g)
水	100ml
サラダ油	適量

作り方

- 【1】 玉ねぎは薄切り、にんじんは大きめのみじん切りにします。
- 【2】 鍋にサラダ油をひいて、にんじん、たまねぎを火が通るまで炒めます。
- 【3】 トマト缶と水を加え、ふつふつと沸騰するまで煮込みます。
- 【4】 一度火をとめ、カレールウを入れかき混ぜます。
- 【5】 弱火で5分ほど煮込めば完成です。

☆ トマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用があるといわれています。
メラニンの生成を抑える働きがあるとも言われ、日焼け対策にはうってつけの野菜です。
油に溶けやすい性質があるので、生で食べるよりも、炒めたりした方がより良く摂取できます。
鶏モモ肉をソテーにして、出来上がったカレーに入れても美味しいですよ♪

