



国際果実野菜年
2021



真っ赤なトマトカレー

材料 (2人分)



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

作り方

【1】

玉ねぎは薄切り、にんじんは粗みじん切りにします。

【2】

鍋に油をひいて、にんじん・玉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】

一度火を止め、カレールウを加えてかきまぜます。

【5】

弱火で5分ほど煮込んだら完成です。

トマトの旨味たっぷりのカレーです！

お好みで具材を変えてもおいしくお召し上がりいただけます。

