

トマトカレー

食べて元気!
小松っ子
給食レシピ



材料（4人分）

ご飯 …………… 4人分
牛肉スライス …… 130 g
赤ワイン …………… 小さじ2
塩こしょう …… 少々
カレー粉 …………… 小さじ1
にんにく …………… 1かけ
オリーブ油 …… 大さじ1/2
かぼちゃ …………… 100 g
玉ねぎ …………… 240 g
にんじん …………… 50 g
完熟トマト …… 1個
トマトピューレ …… 100 g
すりおろしりんご … 大さじ1
とろけるチーズ …… 1枚
カレールウ …………… 40 g
A [トマトケチャップ … 適宜
ウスターソース …… 適宜
しょうゆ …………… 適宜
砂糖 …………… 適宜

作り方

- ① にんにくはみじん切り、かぼちゃとにんじんは角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 完熟トマトはへたを取って湯むきし角切りにする。
- ③ オリーブ油でにんにくを弱火で香りが出るまで炒め、牛肉を加える。
- ④ 牛肉に火が通ったら、赤ワイン、塩こしょう、カレー粉をふり入れ炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎを加え甘味が出るまでしっかり炒める。
- ⑥ にんじん、②のトマト、トマトピューレ、かぼちゃを加え、ひたひたになるまで水を加えて煮込む。
- ⑦ かぼちゃに火が通ったら、とろけるチーズを加えて溶かす。
- ⑧ すりおろしりんご、カレールウを加えて煮込む。好みでAを加え味を調える。