

# 真っ赤な誘惑 北本トマトカレー レシピ (5人分)

## カレールー

### 材料

A	豚ひき肉	250g
	塩	小さじ1/2
	ガラムマサラ	大さじ1/4~1/2
	※ガラムマサラの量は、お好みで調節してください	
	すりおろしにんにく	大さじ1/4~1/2
玉ねぎ	2~3個	
(またはオニオンソテー 250g)		
油	適量	
人参	1/2本	
水	400cc	
ざく切りトマト	400cc分	
(またはカットトマト缶 400cc)		
カレーフレーク	100g	
お湯	100cc	
ウスターソース	25cc	

### 作り方

1.
  - Aは混ぜて下味をつけておく。
2.
  - 玉ねぎはみじん切りにして、鍋に油を少々入れ、あめ色になるまで良く炒める。
  - オニオンソテーを使用する場合は、そのまま炒める。
3.
  - みじん切りにした人参を2の鍋に加え、油がまわったら1の肉も加え、肉に火がとおりパラパラになるまで良く炒める。
4.
  - 水とトマトを加え、人参に火が通るまで煮る。
5.
  - カレーフレークを同量の熱湯(100cc)で溶かし4の鍋に加える。
  - 焦げやすくなるので火は弱めて、ウスターソースも加え、とろみがつくまで煮込んで完成。

## ごはん

<b>材料</b>	米	3合
	トマトすりおろし	150cc
	(またはカットトマト缶45cc。 カットトマトはザルでこして、ザルに残った果肉も使用する。)	
	水	75cc

- 作り方** 1.  
米は洗い、すりおろしたトマトの水分を加えて、普通の水加減にし、  
トマトの固形分は米に混ぜないで、米の上に乗せた状態にして炊く。

## トマトトッピング(トマトかつ)

<b>材料</b>	豚バラスライス	3枚
	ミニトマト(シシリアンルージュ)	3個
	塩	少々
	溶き卵	適量
	パン粉	適量
	薄力粉	適量
	揚げ物用油	適量

- 作り方** 1.  
豚肉バラスライスを広げ、塩を振り小麦粉を少々ふりかけ、シシリアンルージュを包むように巻き、  
薄力粉→溶きたまご→パン粉をつけて、油で揚げる。

## 完成図



つけあわせ 季節の緑の野菜