

秋野菜の簡単あっさりトマトカレー

材料 (3人分)

トマト…2.5個 (400 g)	ダイコン…100 g
湯 (湯むき用) …適量	実エンドウ (むき身) …30 g
エリンギ…1/2本	<u>塩…少々</u>
ナス…1/2本 (50 g)	<u>こしょう…少々</u>
<u>オリーブ油…小さじ1</u>	カレー粉…小さじ1
<u>塩…少々</u>	カレールー…20 g (1片)
<u>こしょう…少々</u>	ミニトマト…14個
<u>オリーブ油…小さじ1</u>	レタス…2枚
合びき肉…100 g	麦ご飯…茶碗3杯分

作り方

1. トマトは湯むきして粗みじん切りにし、ボウルに入れ泡立て器で細かくつぶすか、ミキサーで攪拌する。
2. エリンギは横半分に切って5 mm幅にスライスし、ナスは5 mm幅の輪切りにする。熱したフライパンにオリーブ油を入れてキッチンペーパーで薄くのばし、これらを軽く炒めて塩・こしょうする。
3. 2同様にフライパンへオリーブ油をひいて合びき肉を入

トマトのパワーで医者いらず!

トマトは、白血球の働きを強化し免疫力を高めるビタミンCや、ビタミンEの1,000倍の抗酸化力を持ち、動脈硬化の予防効果が期待できるリコピンを豊富に含みます。また、ダイコンとトマトの豊富なカリウムは、高血圧症の予防に効果的。ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。多めに作って冷凍保存しておけば、健康カレーがいつでもおいしく食べられます。



- れ、色づいたら乱切りのダイコン、実エンドウを加え炒める。火が通れば塩・こしょうしてよく炒め、カレー粉を加え、香りが出るまでさらに炒める。
4. 3に1のトマトをジュースごと入れ、約5分煮込み、カレールーを投入する。全体が混ざればへたをとったミニトマトを加え、さっと煮立てる。器に麦ご飯、ちぎったレタス、カレー、2の野菜を盛りつける。

1人分のデータ

リコピン	1,423mg
カリウム	849mg
ナイアシン	4.6mg

435kcal