

使用した
豊川産農産物

トマト

ニンジン

ジャガイモ

タマネギ

音羽米

敢闘賞④

おきつねトマトカレー



レシピ発案者

うさもも

さん

<PRポイント>

- ・火を使わず煮込み不要のお手軽レシピ
- ・カリサクの油揚げとトマトの酸味がアクセントに。
- ・材料はほぼ豊川産。
- ・いつものカレーを少しアレンジしたお手軽おもてなしレシピです。

<材料>

(2人前)
ご飯 適量
豚ひき肉 120g
玉葱 1/2個
人参 1/4本
じゃが芋 1個
トマト 1個
水 300ml
カレールウ 2かけ
油揚げ 2枚

<作り方>

調理時間 20分

1. 玉葱、人参、じゃが芋は1cm角に切る。トマトは飾り用に輪切りスライス1枚を取っておき、残りは1口大の乱切りにする。
2. 大き目の耐熱ボウルに玉葱、豚ひき肉、人参、じゃが芋、トマトの順に入れ、水を加えてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約10分加熱する。
3. 一度取り出し、ルウを加えて溶かし、600Wの電子レンジでさらに3分加熱する。
4. 油揚げは1.5cm角に切り、トースターでカリッとするまで焼く。(約3分)
5. ご飯をよそい、カレーを盛りつけ、スライストマトと4の油揚げをトッピングする。