

## トマトと肉団子のカレー

### 材料（4人分）

完熟トマト	2個（300g）	
玉ねぎ	1個（300g）	
しめじ	1パック（100g）	
A	合びき肉	150g
	酒	大さじ1
	水	大さじ1
	片栗粉	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
B	こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1
	にんにくのすりおろし	1片分
C	しょうがのすりおろし	1片分
	カレー粉	小さじ1/2～1
	小麦粉	小さじ1/2
C	酒	大さじ1
	水	1/2カップ
	牛乳	1/2カップ
	ケチャップ	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	コーンライス	茶碗4杯分
	乾燥パセリ	少々

### 栄養価（1人分）

エネルギー：201kcal	脂質：10.1g
タンパク質：10.8g	塩分相当量：1.1g

### 作り方

- ① トマトはヘタを取り除き、1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、しめじは根元を切り落とし、小房にする。
- ② ポリ袋にAを入れ、ムラなくまぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎとしめじを炒め透き通ったら片端に寄せて、あいたところにAを団子状にしぼり出し、転がしながら炒める。
- ④ ③に焼き色がついたらBを加えて軽く炒め、Cを加えて中火で5分程煮込み、トマトを加えてさらに5分程煮込む。
- ⑤ 器にコーンライスを盛って④をかけ、パセリをふる。

### アドバイス

トマトを入れてからは、あまり混ぜすぎるとトマトの形が崩れるので注意しましょう。  
カレー粉は加える量を加減すると、辛さが調節できます。

提供

コープ健康クッキング  
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー