

# 焼き玉ねぎとトマトのカレー



材料(1人分) 377kcal,4.5単位



## ☆焼き玉ねぎとトマトのカレー

- トマト水煮缶 65g
- たまねぎ 30g
- サラダ油 1g(小さじ1/4)
- ヨーグルト(プレーン) 5g(小さじ1)
- カレー粉 0.5g
- しお 0.5g
- ガーリックパウダー 少々

## ☆サフランライス風

- 精白米 90g
- 水(炊飯用) 100g
- くちなしの実 少々

## ☆カレートッピング

- するめいか 15g×2切
- とうもろこし(芯付) 30g
- ズッキーニ 20g
- パプリカ(赤) 20g

## 作りやすい量のカレーの材料(約6人分)

- トマト水煮缶 400g(4号缶1個分)
- たまねぎ 190g(約小1個)
- サラダ油 6g(小さじ1と1/2)
- ヨーグルト(プレーン) 30g(大さじ2)
- カレー粉 3g(小さじ1と2/3)
- しお 3g(小さじ1/2)
- ガーリックパウダー 少々

## つくり方

### ☆焼き玉ねぎとトマトのカレー

1. 玉ねぎは皮つきの状態で天板に載せ、250℃に温めたオーブンで30分加熱する。
2. 焼きあがった玉ねぎは皮と焦げた部分を取り除き、フードプロセッサでペースト状になるまで攪拌する。
3. 鍋を熱し、サラダ油を引いて2を入れて炒め、トマト水煮缶、カレー粉、しお、ガーリックパウダーを加え水分がなくなるまで煮詰める。
4. 最後にヨーグルトを加えひと煮立させる。

### ☆サフランライス風

1. 精白米は分量外の水で洗い、ざるにとり水切りをする。
2. くちなしの実を水(炊飯用)に溶かす。
3. 炊飯器で通常の米飯と同じように炊く。

### ☆カレートッピング

1. するめいかはリング状に切る。
2. とうもろこしは芯付のまま、食べやすい大きさに切る。
3. ズッキーニはよく洗い皮つきのまま輪切りにする。
4. パプリカはくし切りにする。
5. 1~4を油を引いていないテフロン加工のフライパンで素焼きにする。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	3.8	0	0.3	0	0.1	0.3(98)	*	

\* 計算せず

