

# 「トマト新聞 11月号」保育園版

「ケチャップ迷路」と「とまていーぬぬり絵」で遊ぼう！



## 11月10日のトマトメニュー 「ウインナーとトマトのカレー」



【材料】 4人分

ウインナー	..... 150g (1cmの小口切り)	カレールウ	..... 75g
ドライトマト	..... 50g※	水	..... 500cc
シェルマカロニ	..... 30g 茹でておく	塩・こしょう	..... 少々
たまねぎ	..... 大1個 (1.5cmの角切り)	ソース (隠し味)	..... 少々 (お好で)
にんじん	..... 1/2本 (7mmの角切り)	白飯	..... 4人分
冷凍むき枝豆	..... 50g		

※無ければ生トマト1cm角切りで代用出来ます

【作り方】

1. サラダ油を熱し、ウインナー、にんじん、たまねぎを炒めて油がなじんだところで水を加えて煮る。
2. 野菜が煮えたところで茹でておいたシェルマカロニとドライトマトを入れ、アクを取りながら煮込む。
3. 全体に火が通ったら、枝豆とカレールウを加え、焦がさないように注意しながら、コトコト煮込む。
4. 最後に、塩・こしょうと隠し味のソースを加え、味を調える。

残ったカレーをご飯にのせ、チーズをかけてオーブンで焼いたらカレードリアに早変わり♪

