

東海市とまと記念館を知っていますか？



東海市食生活改善推進員と
管理栄養士が中心となり
トマトにこだわった
健康メニューを提供しています。



月替わり
メニューも
あります!!

とまと記念館
東海市荒尾町大城88番地
Tel.052-717-5533

定番メニュー



オムライス

メニューの提供日時
毎週木・金・土曜日
午前11時～午後2時
※臨時休業する場合
があります。

9月10日のトマトメニュー「トマトと大豆のドライカレー」



材料 4人分

豚ひき肉……………120g
大豆ミート……………10g
にんじん……………50g
玉ねぎ……………160g
水煮大豆……………40g
(乾燥なら15g)
にんにく……………1/2かけ
トマト缶(ダイス)……80g
マッシュルーム………20g

カレールー……………20g
カレー粉……………小さじ1/4
ウスターソース……………小さじ1強
A { トマトケチャップ……………小さじ4
ローリエ……………少々
洋風だしの素……………小さじ2
塩こしょう……………少々
水……………180g

作り方

- ① にんじんは細切り、玉ねぎは6mm幅の短冊切り、マッシュルームは刻む。にんにくはすりおろす。乾燥大豆の場合はたっぷりの水で茹で、戻す。
- ② 分量外の油をフライパンに熱し、豚肉、にんにくを炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、大豆ミート、にんじん、玉ねぎを入れ炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、水を加え煮る。あくが出たらとる。
- ⑤ 大豆、トマト缶、マッシュルーム、Aを入れて煮込む。
- ⑥ ルウを入れて火を止める。ルウを溶かす。溶けたら火をつけて煮込む。
- ⑦ 塩こしょうで味を調える。

水分量が少ないカレーのことをドライカレーといいますが、小さめに切ったお好みの具材を入れて、オリジナルドライカレーを作ってみてください。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。

[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)

