

# トマトカレーの作り方



- ① 飯盒に人数分の米（無洗米）、分量より少し多めの水を入れて火にかけます。  
（トマトが好きの方は果肉を入れて炊くと本格的なトマトカレーになります。水はやや少なめに。）



- ② トマトはざく切りにして、ボールに重ねたザルに入れます。※あとで果肉と果汁に分けて使います。玉ねぎはみじん切りにして、ボールへ。



- ③ 鍋を火にかけて温まったら、豚ひき肉を炒めます。  
※油は肉から出るので使いません。



④ 肉に火が通ったら、玉ねぎを入れ、透き通るまで炒めます。



⑤ トマトの果汁だけを入れて、少し水分が飛ぶまで炒めます。（ザルで果肉をつぶすと効果的。）



⑥ 全体になじんだら、トマトの果肉を入れ、果肉をつぶしながら煮詰めていきます。

（別にフライパンで果肉だけ炒めると早く仕上がります。）

⑦ 煮詰まったら、トマトカレーフレークを入れ、水で加減しながら、好みの状態にしてください。



⑧ 少し煮込んだら、お皿に盛り、ミニトマトをトッピングすればトマトカレーの完成です！！



**皆さんも是非作ってみましょう！**