

夏レシピ: トマトとひき肉のスピードカレー

材料(2人分)

トマト…… 中2個

合いびき肉 140g

玉ねぎ…… 中1個

にんにく…… 1/2かけ

パセリ…… 適量

④カレー粉 大さじ1と1/2

④しょうゆ…大さじ1/2

④塩……… 小さじ1/2

サラダ油…大さじ1/2

作り方

①トマトはへたを取り、8~10mmのくし型に切り、さらに横半分に切る。

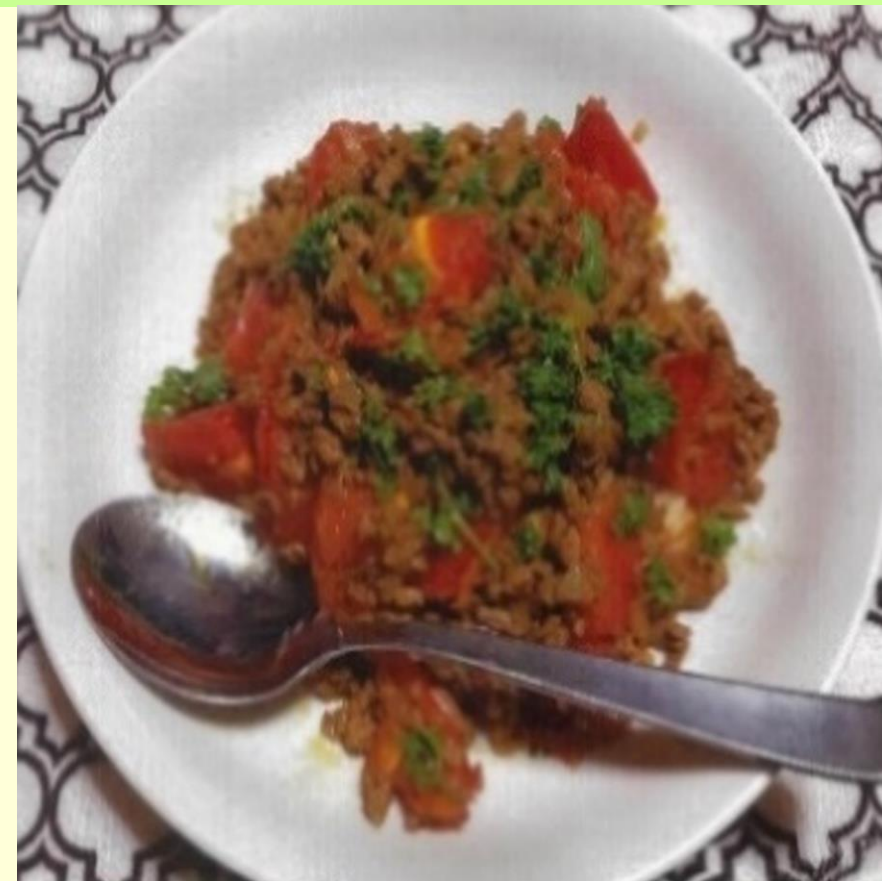
②玉ねぎとにんにくは粗みじん切りにする。

③フライパンにサラダ油をひき、にんにくを入れ中火にする。香りが立ったら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。

④合いびき肉を加え、ほぐしながら炒める。

⑤火が通ったら④を入れ、トマトを加えて炒める。

⑥トマトが温まったら火を止め、みじん切りにしたパセリをふる。



トマトといえばリコピン!

真っ赤なトマトには、赤い色素成分であるリコピンがたっぷり含まれています。リコピンの量は完熟するにつれ増加!

リコピンが持つ抗酸化作用には動脈硬化予防効果が期待できます。リコピンは加熱しても壊れにくいいため加熱調理に向いています。

栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	17.5g
たんぱく質	12.5g
食物繊維	4.8g
塩分相当量	2.3g