

# 大根のトマトカレー煮

## 〈材料〉 4人分

大根	400g(1/3本)
玉ねぎ	50g(1/4個)
ピーマン	30g(1個)
にんにく	1/2片
トマト	200g(1個)
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2
ローリエ(あれば)	1枚



### 1人分

エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.3g
食塩相当量	0.3g

## 〈作り方〉

- ① 大根は皮をむいて 1.5 cm幅の半月切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。ピーマンとトマトは1cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、大根を並べて両面こんがり焼く。
- ④ 玉ねぎ、ピーマン、にんにく、カレー粉を加えて炒める。
- ⑤ トマト、コンソメ、水50cc、ローリエを加え15~20分程、汁気がなくなるまで煮る。

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



### ※食改さんとは?

正式な名称は食生活改善推進員といいますが、健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

### \*ヘルスマイトからのコメント\*

煮物やおでん等、和食に出番の多い大根ですが、トマト風味とも相性抜群です☆

