

紀の川カレー

ポイント	<p>お料理にコクを出したいとき、甘味をプラスすると味に奥行きが出るのが知られています。そんな甘味を、フルーツで取り入れることにより、食物繊維や果物由来の栄養を手軽に補うことができます。</p> <p>フルーツの産地・紀の川市では、熟しすぎてしまった（＝過熟）フルーツが、市内各所にある直売所で安価に販売されていることも♪</p> <p>過熟フルーツが安価で手に入るのは、産地だけの特権！四季折々のフルーツで、皆さんだけの「紀の川カレー」をお試してください。</p>	
	材料(6人分)	作り方(約20分)
	<p>たまねぎ(1玉)</p> <p>にんじん(1本)</p> <p>水(600ml)</p> <p>トマトジュース(1本)</p> <p>※トマトジュースは、缶であれば190g程度、紙パックであれば200mlサイズでOK!</p> <p>牛ミンチ肉(300g)</p> <p>桃(1玉)</p> <p>カレールー(1箱分)</p> <p>卵(3個)</p>	<p>①たまねぎをみじん切りにする。…A</p> <p>②にんじんをみじん切りにする。…B</p> <p>③鍋に水600ml、トマトジュース1本分、AとBを入れて煮込む。</p> <p>④牛ミンチ肉を入れ、火が通るまで煮込む。</p> <p>⑤細かく刻んだ桃の果肉を入れ、煮込む。</p> <p>⑥いったん火を止めてからカレールーを割り入れ、再度点火してルーが溶けるまで煮込む。</p> <p>⑦ご飯とカレーをお皿に盛り付けて、カレーの上にゆで卵を添える。</p> <p>※卵は別にゆでて殻をむいてから半分にカットし、トッピングする。</p>