

紀の川カレー

ポイント	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ことが知られています。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。
	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♪
	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」をお試しください。
材料(6人分)	作り方(約20分)
たまねぎ（1玉） にんじん（1本） 水（600ml） トマトジュース（1本） ※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！ 牛ミンチ肉（300g） 桃（1玉） カレールー（1箱分） 卵（3個）	<p>①たまねぎをみじん切りにする。…A ②にんじんをみじん切りにする。…B 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。 ④牛ミンチ肉を入れ、火が通るまで煮込む。 ⑤細かく刻んだ桃の果肉を入れ、煮込む。 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。 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>