

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

# 健康つくりおきレシピ帳①

今月のテーマ

煮込まなくても、驚きのクオリティ!

## レンジで丸ごとトマトのカレー

体調を崩しやすいこの時期は、さまざまな栄養成分がバランス良く含まれている万能野菜、トマトを丸ごと1つ使った、かんたんレシピをご紹介します。鍋やフライパンを使わずに作れちゃうので、片付けも楽ちんです!



①

トマトはヘタを取らず、4等分のくし切りにする。



②

耐熱ボウルにトマト、本材料(A)を入れてふんわりラップし、600Wのレンジで10分加熱する。



③

ヘラなどを使ってトマトを粗く潰し、バターを混ぜて醤油で味をととのえる。



④

器にご飯を盛って③をかけ、お好みでゆで卵を添えてパセリを散らす。

材料(2人分) : 保存期間の目安 : 4~5日

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。なお、保存期間はあくまでも目安です。お早めにお召し上がりください。

トマト	2個	バター	10g
水	200ml	醤油	小さじ1
(A) カレールウ	2個	ゆで卵(お好みで)	2個
トマトケチャップ	大さじ1/2	パセリ(お好みで、粗みじん切り)	適量

### ワンポイントアドバイス

塩の代わりに醤油で味をととのえると、醤油のうま味で味に深みが出て、丁寧に煮込んで作ったような味わいになります! ぜひお試しください!

advice

レシピ : 五十嵐ゆかり



管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号 6/10(月) では

「初夏にぴったり! うましそチキン」を

ご紹介します。お楽しみに!