

# CGCグループとカゴメは お料理する人を応援します!

誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介します。

## MENU えびとブロッコリーのトマトカレー

小田真規子の

食材 **3**つ

×

**10**分でおいしい  
メインディッシュ

### 今回のテーマ

トマトのビタミンC、ブロッコリーのビタミンA、ビタミンEで  
強い日射しに備えて肌対策

トマト風味がさわやかで、  
ひと味違ったカレーです。

Profile

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

### 【材料 (2人分)】



えび(殻付き)  
..... 200g

冷凍の場合は解凍し、背にキッチンバサミで切れ目を入れて背わたをとり、さっと水洗いして水けをふく。



ブロッコリー  
..... 100g

小房に分け、大きければ半分に分ける。



ごはん  
..... 2人前

### カゴメ 基本のトマトソース

..... 1パックまたは1缶 (295g)

バター..... 20g

カレールウ..... 2~3片

水..... 1カップ

お好みでアーモンド

..... 適量

### 今月のおすすめ Pick Up!

#### カゴメ 基本のトマトソース



トマトパック



缶

完熟ざく切りトマトに、炒めた玉ねぎ、にんにくを加えて軽く煮込みました。軽く味付けしているのので、煮込んでも、そのままかけても使えて、アレンジも自在です。

- カゴメ 基本のトマトソースを使ったレシピ例
- なすとベーコンのトマトスパゲティ
  - トマトたっぷりカチャトーラ(鶏肉のトマト煮)
  - 野菜たっぷりミネストローネ
  - イタリアン煮込みハンバーグ

レシピ詳細はこちらから → <http://www.kagome.co.jp/recipe/search/index.html>

### と一緒に!

#### バナメイえび

和食・洋食・中華など、使い方いろいろ!



### ワンポイントアドバイス!

具材をアレンジしてもおいしい!



えびの背にキッチンバサミで切れ目を入れる!

切れ目を入れることで味がなじみやすくなります。背わたも取りやすくなって一石二鳥!!  
殻付きのまま調理することでカレーの旨みがアップ!

#### ●「魚介」は...

・「シーフードミックス」にすると、さらにお手軽に  
・「ゆでたこ」「カジキ」もトマトカレーと好相性

#### ●「野菜」は...

・「アスパラガス(乱切り)」「スナップエンドウ(半分に切る)」等、歯応えの良い食材にすると、味のアクセントに



1人分 724kcal  
塩分 4.3g  
※ごはん1人分150gで算出

はじめに  
バターを熱しておく



【作り方】

**1** えび・ブロッコリーを1~2分焼きつけてから、2分炒める。

(焼きつける)  
素材を押さえつけたり動かしたりせず、そのまま加熱すること。



**2** 「カゴメ 基本のトマトソース」と水を加え、そのまま煮立たせる。



**3** 煮立ったら火を止め、カレールウを加えて溶かし、再び火にかけて5分煮る。

ごはんを器に盛ってカレーをかけお好みでアーモンドをちらす。