

2023年度  
第2弾

# みんな大好き 日本全国ご当地カレー

市立室蘭総合病院  
管理栄養士監修



ココロ カラダ  
よろこぶ グハッ

## 北本トマトカレー



北本トマトカレーは埼玉県北本市のご当地B級グルメでトマトの名産地として生まれました。

### 【北本トマトカレー定義】

- 一、ライスをトマトで赤くすること
- 二、ルーにトマトを使用すること
- 三、トッピングにトマトを使用すること



### 材料 (2人分)

#### 〈トマトライス〉

- 米…1合 (約150g)
- おろしにんにく…5g (小さじ1)
- バター…4g (小さじ1)
- トマト…約1/5個 (40g)
- 水…適量

#### 〈トマトカレー〉

- 鶏もも肉…120g
- トマト…約1/2個 (60g)
- たまねぎ…約1/2個 (120g)
- じゃがいも…約1個 (100g)
- にんじん…約1/6本 (20g)
- 油…6g (大さじ1/2)
- カレールー…40g (約2かけ)
- バター…4g (小さじ1)
- 水…200cc

※トッピング用ミニトマト

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	659kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	24.8g
炭水化物	95.2g
食塩相当量	2.1g

※トマトライス180g込み



トマトに含まれる栄養素『リコピン』は抗酸化作用があり、肌や血管の老化を防いだり、動脈硬化などを予防する効果が高いことがわかっています。



### 作り方

#### 〈トマトライス〉

- ①米は洗って水気を切る。トマトは一口サイズに切る。
- ②炊飯器に米とトマト、にんにくとバターを入れ、炊飯器の1合分のメモリまで水を加え炊く。

#### 〈トマトカレー〉

- ①鶏肉、トマト、たまねぎ、じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②中火で熱した鍋で油を入れ、たまねぎを炒める。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら鶏肉とにんじん、じゃがいもを加えて炒め合わせる。
- ④肉の色が変わってきたらトマト加えて油をなじませる。
- ⑤鍋に水を加えて煮る。カレールー、バターを溶かし煮込む。  
盛り付け時にミニトマトを添えてできあがり。

※無断転用禁止

市立室蘭総合病院 栄養科