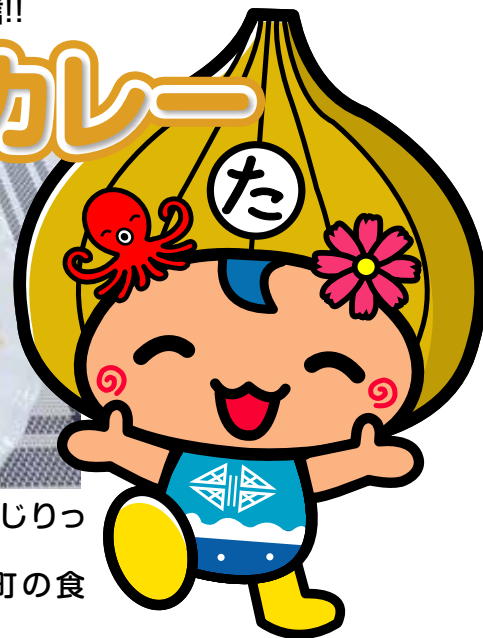


スマイル元気トライ隊から発信!!

たじりっちカレー



田尻町のマスコットキャラクター『たじりっち』をイメージしたご当地カレー。タコ、たまねぎ、さといもなど、田尻町の食材をたっぷり使った健幸レシピです。

健幸のポイント

たじりっちカレーに使われている「たまねぎ」「さといも」「タコ」には高血圧、生活習慣病予防に役立つ栄養素がたっぷり!!
それぞれの食材には旬があり、食材のおいしさや栄養を生かして食べられます。

材料 (5人分)

- ごはん 3合
- タコ(ボイル) 150g
- たまねぎ 2個
- さといも 6~9個(大きさによる)
- にんじん 小1本
- にんにく(みじん切り) 1かけ
- サラダ油 適量
- 水 750cc
- カレールウ(市販) 1/2箱
- ウインナー(赤) 5個

泉州たまねぎ、水なす、さといも、だいこん、かぶなど、季節の食材でオリジナルご当地カレーを楽しめます。

一人当たりの栄養価	
エネルギー	560kcal
塩分	2.4g
野菜の量	110g

作り方

1 下準備①



- ・タコ(ボイル)、にんじんは一口大に切る。
- ・たまねぎはくし切りに切る。
- ・さといもは下処理し、大きいものは一口大に切る。

2 下準備②



- ・にんじんは1cmの厚さに輪切りにして花型に抜き、中まで火が通るように茹でる。
- ・ウインナー(赤)は下半分に切り込みを入れてフライパンで焼く。

3



フライパンにサラダ油をひき、にんにくを入れる。にんにくの香りが出てきたらタコを炒めて皿にとる。

4



油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりしてきたらにんじんを加えて炒め、水を入れて10分程度煮た後、タコとさといもを入れて5~10分程度火にかける。

5



火を止めてカレールウを入れて、かき混ぜながら溶かす。

6



カレーライスを盛り付けて、タコウインナーと花型にんじんをのせてできあがり。(左ページ写真)

さといもの下処理

- 洗ったさといもの皮を厚めにむく。
 - さといもに塩を加えて軽くもみ、水洗いする。
 - 鍋にたっぷりの水とさといもを入れ、強火で2~3分茹でたらザルにあげ、水でさっと洗う。
- ★下処理したさといもは、チャック付ポリ袋に入れて冷凍保存ができます。



さといもは下処理をすると、ぬめりがなくなり味がしみ込みやすくなります。ぬめりは栄養成分が豊富なので、ねっとりした食感が苦手であれば、下処理をせずに使ってもいいですよ。
※炊き合わせなど、煮汁を濁らせたくない場合は、きちんと下処理をしましょう。



たじりっちクイズ

たじりっちカレーに使っている「たまねぎ」「さといも」「タコ」は、いつが旬の食材? 答えは、最後のページにあるよ