



味噌が決め手！カレー風味トマトスープ

トマトの旨味に昆布水と味噌のコクを掛け合わせ、ほのかなカレーの風味で奥行きを出した奥深い味わいのスープです。



調理時間 20 分～ 25 分

材料（2人前）

トマト：2 玉

にんにく：1/4 かけ（みじん切り）

玉ねぎ：1/4 個（50g・角切り）

にんじん：50g（角切り）

さつまいも：50g（角切り）

ベーコン（すぎもとファーム）：30g（角切り）

こめ油：15g

塩：2g

てんさいとう

甜菜糖：2g

カレー粉：1g

昆布水：250g

みそ

味噌（ゆきわみそ）：5g

つくりかた

【トマトの湯むき&下ごしらえ】

- 1 トマトはヘタを取り除き、お尻の部分に浅く十字の切れ込みを入れます。
- 2 沸騰したお湯にトマトを入れ、20 秒ほど茹でたらすぐに氷水に落とします。
- 3 冷えたら水気を切り、皮をペロリと剥いて角切りにします。

【香りを出し、野菜を炒める】

- 4 鍋にこめ油とみじん切りのにんにくを入れて弱火にかけ、香りを立たせます。
- 5 にんにくがきつね色になったら、角切りのベーコンを加え、さらに炒めて香りを引き出します。
- 6 角切りにした玉ねぎ、にんじん、さつまいもを加え、塩、甜菜糖を振ります。野菜がしんなりするまでじっくり炒めます。

【煮込み～仕上げ】

- 7 角切りにしたトマトとカレー粉を加え、水分がしっかりと飛ぶまで炒め合わせます。
- 8 昆布水を注ぎ、強火にします。沸騰したら火を止めます。
- 9 仕上げに味噌（ゆきわみそ）をしっかりと溶かし入れたら完成です！