

美味!伊達な御馳走



～材料～



火を使わない

【夏野菜のキーマカレー】

ひき肉	100グラム
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
オクラ	5本
トマト	1個
■水	50cc
■ケチャップ	大さじ2
■ウスターソース	大さじ2
■にんにく、しょうがチューブ	小さじ1
■カレールウ	2個
■酒	大さじ1
■ガラムマサラ	少々

～作り方～

1

玉ねぎをみじん切りにする。
ズッキーニ、トマトを8mm位の角切りにする。
オクラは輪切り。

2

耐熱容器にトマト以外の材料と■の調味料を入れ、電子レンジで5分加熱する。時間は火の通り具合で調節して下さい。

3

レンジから取り出し、よくかき混ぜる。
最後にトマトを混ぜる。

4

5

6

7

8