

美味!伊達な御馳走



～材料～

ツナ缶	1 個
ズッキーニ	1/2 個
アスパラ	4 本
パプリカ	1 個
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
卵	1 個
サラダ油	小さじ 1



火を使わない

【夏野菜のツナカレー】

～作り方～

1

アスパラ、トマト、パプリカ、ズッキーニを 8mm 位の角切りにする。
ツナ缶の油を切っておく。

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

フライパンにサラダ油を入れ、クッキーの型(ハート)を置き、卵を割り入れる。

5

皿にご飯を盛りカレーをかける。
ハートの目玉焼きを乗つけて出来上がり。

6

7

8