

美味!伊達な御馳走

～材料～

コンビーフ	80 グラム
玉ねぎ	1/2 個
アスパラ	4 本
ナス	1 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
卵	1 個



火を使わない

【夏野菜のドライカレー】

～作り方～

1

玉ねぎをみじん切りにする。
アスパラ、トマト、ナスを 8mm 位の角切りにする。

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

耐熱容器に卵を割り、黄身に爪楊枝で数カ所穴を空けて、電子レンジで 20 秒ずつ様子を見ながら加熱する。

5

皿にご飯を盛りカレーをかける。
目玉焼きを乗付けて出来上がり。

6

7

8