



ツナ缶大活躍！ドライカレー

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

ツナ缶(油漬) 160g

たまねぎ 125g

ピーマン 50g

にんじん 50g

カレールウ(子ども用または甘口) 20g

A {
ケチャップ 大さじ1強
コンソメ(顆粒) 小さじ2/3
水 1/4カップ

栄養価	子ども1人分(ご飯75g含)
エネルギー	264 kcal
食塩相当量	1.1 g



作り方

- ① たまねぎ、ピーマン、にんじんはみじん切りにする。
カレールウは刻み、Aの調味料と合わせておく。
- ② にんじんはラップで包み、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ③ 樹脂加工のフライパンで、たまねぎをしんなりするまで炒める。
ツナ、ピーマン、②を加えてサッと炒める。
- ④ Aを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にし、ご飯と盛り合わせる。

☆ ご飯と盛り合わせる他、パンに挟んだり、うどんにかけてもおいしいですよ。

<大人へのアレンジ> … お好みでカレー粉やチリペッパーなどを足す。

