

レンジでツナときのこのカレー

【材料】※3食分作れます

- えのき・・・・・・・・・・1袋
- ツナ缶（水煮）・・・・1缶
- トマト缶（カット）・・・1缶
- カレールー・・・・・・・・3片
- おろしにんにく・・・・小さじ1
- 粉チーズ・・・・・・・・・・3ふり

【使用する調理器具】



・耐熱容器



エネルギー190kcal タンパク質9.3g
 ごはんと組み合わせると・・・
 (エネルギー550kcal タンパク質15.3g)

調理時間
約15分

1食あたりの価格
約120円

～つくりかた～

- ① キッチンばさみでえのきを細かく切り耐熱容器に入れる。そこへトマト缶、ツナ缶も入れる。
- ② 全体を軽く混ぜてからカレールー、おろしにんにく、粉チーズ(無くても作れます)を入れ、ラップをかけずに電子レンジ500Wで約5分加熱する。
- ③ レンジから取り出し全体をよく混ぜ、さらに500Wで約5分加熱する。
- ④ スプーンで全体をよくかき混ぜトロミがいたら完成。

～メモ～

- ・ 缶詰の蓋を開ける時は手を切りやすいので注意しましょう。
- ・ カレールーを加えてかき混ぜ、トロミが強い時はお湯などを少量加えて調整すると丁度良く仕上がります。
- ・ えのき以外にも、しめじや舞茸などでも美味しくできます。
- ・ ツナ缶の代わりに、ひき肉や他の魚介類でも美味しくできます。