

トマトのキーマカレー基本レシピ

(第5回サバ・メシ*コンテスト入賞レシピ)

材料(4人分)

たまねぎ・・・2コ
にんじん・・・1本
トマト缶・・・1コ
ツナ缶・・・2コ
カレールー・・・100g
水・・・300cc

作り方

- ① たまねぎとにんじんをみじん切りにする
- ② ツナ缶の油を鍋にひき①を炒める
火がとおったら水とトマトとツナを入れて煮込む
- ③ 火を止めてからカレールーを入れて弱火で煮込む
- ④ ごはんにカレーをかけて出来上がり

*にんじんは皮をむかず、炒める油をツナ缶の油で代用することで
ごみも減らせる