

トマトたっぷりカレー(2人分)

トマトの水分だけで作ったさっぱり味のカレーです。



【 器具 】
耐熱ボール
包丁
まな板
すりおろし器
ヘラ

材料

ミニウィンナー	100g
トマト	2個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
カレー粉	大さじ1/2
カレールウ	2かけ
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ピザ用チーズ	25g
ごはん	2人分

作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② トマトは一口大に切る。
- ③ 耐熱用のボールに、ウィンナー、トマト、にんにく、しょうが、カレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆを入れラップをして電子レンジ(600W)で8分程度加熱する。
- ④ ③に刻んだカレールウとピザ用チーズを混ぜてからラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ⑤ ごはんを盛り、④をかける。

ひとつポイント

カレー粉やカレールウはお好みで加減しましょう。