**～弦巻流！ツナとたっぷり野菜のベジカレー～**

**★野菜たっぷりで栄養満点！**

|  |
| --- |
| **材料（４～6人前）****ツナ缶　　　　　　　1～2缶　　　　　お好みのカレールー　（4～6人分）****ミックスベジタブル　4～500ｇ（冷凍）****玉ねぎ大　　　　　　1個　　　　　　　お湯　700～800ｃｃ　（お好みで増減を）うま味調味料　　　　適量****スープの素（洋風）　　大さじ１～２****※他、お好みの野菜や具を足しても美味しいです。****オリーブオイル　大さじ１～２　おろしにんにく、おろし生姜　適量** |

**※（前準備として・・）◎野菜はよく洗っておきましょう！**

**１・玉ねぎは、食べ易いみじん切りにして別皿へ入れておきます。**

**２・ツナ缶は水煮であればそのまま、オイルタイプであれば油切りをしておきます。**

**３・お好みの野菜を足す場合は細かめに刻んでおきましょう。**

**４・鍋等を熱して油を薄くひき、おろしにんにく、おろし生姜をよ～く炒めます。香りが出てきたら**

**玉ねぎを入れて炒めあげていきます。**

**5・（4）が十分に炒まり、具材に油が馴染んできたらお湯、ミックスベジタブル、スープの素を入れてしっかり煮ていきましょう。**

**他に入れる食材があるときはそれらもこの時点で入れて煮込みます。**

**6・具材が柔らかくなったらツナ缶を入れて、ひと煮込みします。**

**6・最後に火を止めてカレールーを入れて良く混ぜ、塩、調味料等で味を整え、火をつけて最後にひと煮立ちさせて完成です！**

**7・お皿にご飯を盛り付けて（出来上がった）このカレールーを注げば出来上がり！！**

**★市販のカレールウを入れる際、必要分量となる水の量を少なめ（3/4程度）にするのがポイントです。是非お試しを！**