

電子レンジ

レンジでツナカレー

調理時間：15分

カロリー：493kcal



〈材料〉（ 1人分）

ツナ	1缶（70g）
玉ねぎ	中1/2個
じゃがいも	中1個（90g）
水	180cc
ケチャップ	小さじ1
ソース	小さじ1
バター	8g
カレールー	1片（20g）

〈作り方〉

- 1 玉ねぎは薄切りに、じゃがいもは一口大に切る。
- 2 カレールーを、厚手のビニール袋に入れて、砕く。
- 3 耐熱容器に材料をすべて入れて軽く混ぜ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ500wで10分加熱する。
- 4 よく混ぜ合わせたら、できあがり。

〈調理の一口メモ〉