



インド

レンジで 無水サバ缶トマトカレー



材 料 (6 人 分)

サバ味噌煮缶 2 缶 (300 ~ 400g)

カットトマト缶 2 缶 (800g)

カレールウ 6 かけ

使用した容器：直径 25cm

満水容量 2,500mL の耐熱ボウル
(品番 MXPA-250)

作 り 方

- 1 深さのある耐熱ボウルにサバ味噌煮缶を汁ごとすべて入れ、サバの身を一口サイズにほぐす。
※破裂防止のため、サバの身は箸でほぐしてください。
- 2 カットトマト缶とカレールウを入れ、かきまぜる。
ふんわりラップをかぶせ、600w の電子レンジで10分加熱する。
- 3 加熱後、よくかきまぜルウを溶かしできあがり。

※冷蔵保存：3日間