



## ツナとなすのキーマカレー



### 材料（1人分）

材料名	数量
カレールウ	20g
ツナ缶（小）	70g（1缶）
なす	1本
サラダ油	大さじ1
水	100ml
パセリ（みじん切り）	少々

### 作り方

- 【1】【カレーソース】耐熱容器に水とルウを入れて電子レンジで加熱し（600Wで約1～2分、沸騰しない程度）、一旦取り出してよくかき混ぜてルウを溶かしてから、もう一度電子レンジで加熱し（600Wで約30秒）、軽やかに混ぜます。  
※容器には必ずラップをかけてください。  
※容器が熱くなりますのでご注意ください。  
※2回に分けて加熱するのがポイントです！
- 【2】なすは輪切りにし、サラダ油を中火で熱したフライパンで炒め、軽く火が通ったらツナを加えて炒め合わせます。
- 【3】【1】のカレーソースを加えて混ぜ合わせ、炒めながら水分を飛ばしたらできあがり（中火で約2～3分）。  
※お好みでパセリのみじん切りを散らしてお召し上がりください。ごはん以外に、パスタにもよく合います。



缶詰を使った簡単メニューなのに、手作り感たっぷりのおいしさに仕上がります。

