



夏野菜カレー



材料（1人分）

材料名	数量
レトルトカレー	1袋
ナス	小1本
ズッキーニ	50g
トマト	1/2個
オリーブオイル	大さじ1/2
塩こしょう	少々
ごはん	180g

作り方

【1】

野菜は一口大に切る。フライパンにオリーブオイルを熱してナスとズッキーニを入れ、こんがりするくらい焼き目をつける。

【2】

トマトを加えてさっと炒め、レトルトカレーを加えて沸騰したら2分加熱する。
お皿にご飯をよそい、カレーをかける。