



トマトたっぷりガンボライス



材料（4人分）

材料名	数量
トマト	中玉3個
玉ねぎ	中玉1個
オクラ	8本
ウインナー	8本
めんつゆ（ストレート）	200ml
カレールウ	50g
水	200ml

作り方

【1】ウインナーを1cm程に切る。オクラを斜めに切る。
トマト、玉ねぎは粗みじん切りにする。大根はいちょう切り。

【2】1の材料を耐熱皿に入れ、カレールウとめんつゆ・水を満遍なく具材に絡めながら入れる。

【3】耐熱皿にラップをして、電子レンジ500W約12分、600Wで約9分加熱する。

※野菜への火の通り具合で調整してください

※レンジの際は、必ずラップをかけてください。

【4】器にご飯をよそって3を盛り付けて完成です。

夏の疲れを癒す、さっぱりとしたメニューです。

トマト以外のお野菜（人参やじゃがいもなど）でも美味しく作れます。

