



レンジで一発！サバトマトカレー



材料（4人分）

材量名	数量
ルウ<中辛>	1/2箱
さば水煮缶	1缶（190g）
トマト	中2個
玉ねぎ	中1個
---（a）---	
チューブ<にんにく>	小さじ1/4
チューブ<しょうが>	小さじ1/4
あらびきブラックペパー	少々
水	250ml
パセリ	適宜

作り方

- 【1】 トマトは1cm角に切り、まな板に落ちた汁ごと大きめの耐熱性のボウルへ入れる。
玉ねぎは薄切りにし同じボウルへ入れる。
- 【2】 さばを汁ごとと、（a）を加えて、ルウを割り入れる。
- 【3】 両端をあけるようにふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで約13分加熱する。
- 【4】 ラップをはずし、さばを軽くくずしながらよく混ぜる。
（できれば一度冷ますと味が染みてよりおいしい）
- 【5】 皿にごはんを盛り、（4）のカレーをかけ、お好みでごはんにパセリを振る。