

ツナとトマトのカレー

[作り方]

- ① トマトはへたを取って6~8等分のくし形に切る。
玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋を中火にかけてサラダ油を熱し、
玉ねぎ、にんにく、しょうがをいれて、
玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ トマト、カレー粉、赤唐辛子、ローリエと
固形スープの素を崩しながら加え、
トマトの汁が出たら少し弱くし、ふたをして煮込む。
15分くらいたったなら、ツナ缶を缶汁ごと加え、
さらに2~3分煮込む。
塩、こしょうで味をととのえる。

[材料]

ツナ缶詰(165g)…2缶
トマト…5~6個
玉ねぎ…2個
にんにく…3かけ
しょうが…2かけ
カレー粉…大さじ4
固形スープの素…2個
赤唐辛子…3本
ローリエ…2枚
サラダ油…大さじ3
塩、こしょう…少々

もやしときゅうりのナムル

[作り方]

- ① きゅうりは斜めに薄切りにし、千切りにする。
もやしは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップを
して600Wのレンジで2分加熱する。
水にさらして冷まし、水気をしぼる。
- ② ボウルに☆を入れて混ぜ、きゅうり、もやしを
加えて和える。器に盛り、白いりごまをかける。

[材料]

もやし…1袋
きゅうり…2本
白いりごま…適量
☆たれ
砂糖…小さじ2
酢…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
ごま油…大さじ2

あさりと豆苗のスープ

[作り方]

- ① 豆苗は根元を切り落とし、2等分にする。
- ② 鍋に水、酒、あさり入れて中火にかけ、
あさりの口が開くまで加熱する。
豆苗を加えてしんなりするまでさっと火を通し、
塩こしょう、しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。

[材料]

あさり…1パック
豆苗…1パック
水…1000cc
酒…大さじ2
塩こしょう…少々
しょうゆ…大さじ1