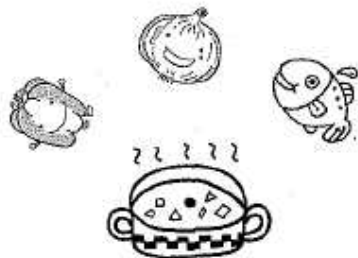


## ツナ缶を使って手軽なカレー

### ☆ツナのドライカレー

—材 料— 大人 2人分、幼児 1人分

ツナ缶(オイルづけ)	小1缶	カレールウ	1片
玉葱	1個	ご飯	適宜
ピーマン	1個		
しょうが	少々		
にんにく	1/2かけ		



—作り方—

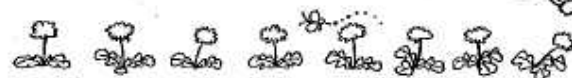
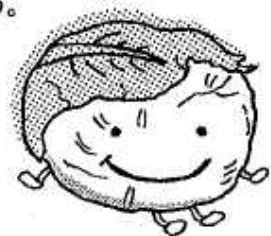
- ①玉葱、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにツナをオイルごと入れ、しょうが、にんにくをすりおろしながら入れていく。
- ③②を中火にかけ、①も加える。全体をよく炒め、カレールウをつぶしながら加え、ルウがなじんだら、火を止める。
- ④ご飯を盛り付け、③のカレーをのせる。

## おいしい新キャベツがたっぷり！

### ☆キャベツと豚肉の段々

—材 料— 大人 2人分、幼児 1人分

キャベツ	1/2個	⇒ 葉をはがし、よく洗う。
豚肉薄切り	100g	⇒ 1枚ずつはがす
塩	少々	
こしょう	少々	
固型ブイヨン	1個	



—作り方—

- ①直径20センチくらいの鍋を用意し、1/2カップの水を加える。
- ②そこにキャベツ、豚肉と段々に重ね(1番上は豚肉にする)、塩、こしょうをごく少量ふり、固型スープの素をつぶして入れ、中火にかける。
- ③フツフツしてきたら、ふたをして、10～15分くらい煮る。  
(一番上の豚肉の色がすっかり変わっていれば出来上がり)
- ④皿にとり、切り分ける。  
(このままでもおいしいが、大人は辛子酢醤油で食べても)