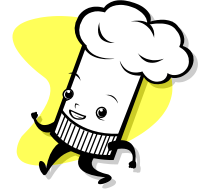


ツナのカレーポテト



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料:

レトルトまぐろ油漬け	80 g
じゃがいも	230 g
たまねぎ	110 g
(冷) グリンピース	20 g
サラダ油	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1 弱
砂糖	少々
ソース	小さじ 1/2
コンソメスープのもと	小さじ 1 弱
塩	少々

作り方:

- ① レトルトまぐろ油漬けは油をきり、ほぐしておく。
- ② じゃがいもは2 cm角切りにし、水にさらしゆでしておく。
- ③ たまねぎはみじん切りにし、グリンピースはゆでしておく。
- ④ サラダ油を熱し、たまねぎを入れ、炒める。
- ⑤ レトルトまぐろ油漬けを入れ、炒める。
- ⑥ カレー粉、砂糖、ソース、コンソメスープのもとを入れ、調味し、炒める。
- ⑦ グリンピースを入れ、炒める。
- ⑧ じゃがいもを加えて混ぜる。
- ⑨ 塩で味をととのえる

カレー粉の量はお好みで調節してください♪