

応援します



国際果実野菜年

2021



## 夏野菜のカレーマヨトースト

### 材料（2～3人分）

材量名	数量
〈カレーマヨネーズ〉	
カレー粉	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2
ナス	中1/2個（50g）
ピーマン	小1個（20g）
ミニトマト	2個
食パン（6枚切）	1枚



### 作り方

- 【1】ボウルにカレー粉、おろしにんにく、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
- 【2】ナスは1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。  
ピーマンは細切りに、ミニトマトは薄くスライスする。
- 【3】熱したフライパンにオリーブオイルを引き、水気をきったナスとピーマンを中火で両面の焼き色がつくまで焼く。
- 【4】食パンに①を満遍なく塗り、あらかじめ温めておいたオーブントースターで3～4分焼く。
- 【5】トーストした食パンに③とミニトマトを盛りつけて完成。

### 【備考】

- ・カレー粉の量はお好みで調節してください。
- ・ミニトマトはトマト（40g）でも代用可能です。
- ・オーブントースターは、機種やW（ワット）数により加熱時間が異なりますので加減してください。

