

応援します



国際果実野菜年

2021



大根のガンボライス



材料 (4人分)

材量名	数量
だいこん	100g
ウインナー	8本
オクラ	8本
トマト	2個
玉ねぎ	1/2個
めんつゆストレート	200ml
水	200ml
カレールー	50g
ごはん	適量

作り方

- 【1】 1. ウインナーを1cm程に切る。オクラを斜めに切る
トマト、玉ねぎは粗みじん切りにする。大根はいちょう切り。
- 【2】 2. 1の材料を耐熱皿に入れ、湘南トマトカレーと
めんつゆ・水を満遍なく具材に絡めながら入れる。
- 【3】 3. ラップをして、電子レンジ500W約12分、600Wで約9分加熱する。
※野菜への火の通り具合で調整してください
- 【4】 器にご飯をよそって3を盛り付けて完成です。

