

防災カレースープのレシピ（4人分）

材料名	4人分
じゃがいも	120g
にんじん	60g
たまねぎ	160g
ツナ（水煮）	40g
カレールー	60g
パセリ	適量
水	600cc



- 1 野菜は皮をむき、にんじんは乱切り、たまねぎはくし形、じゃがいもは一口大に切る。
- 2 熱した鍋にツナを入れ、にんじんと玉ねぎを入れ炒める。たまねぎがしなっとしたら、じゃがいもを入れて炒める。
- 3 水を入れて煮る。
- 4 野菜に火が通ったら、いったん火を止めて、40～60度になったらルーを入れ、溶かす。
- 5 パセリがあれば散らす。

