



- 【材 料】 なす
ピーマン
たまねぎ
にんじん
エリンギ
トマト
カレールウ（2切れ）



- 【作り方】 ①材料をすべてみじん切りにする。
（大きさはお好みで）



- ②サラダ油を入れて、トマト以外の材料をフライパンで2分くらいいためる。



③水を2カップ入れて5分くらい煮る。



④弱火にしてカレールウを入れ、よくとかす。
(とろみや辛さは水を足して調整。)



⑤トマトを入れ、まぜる。



⑥ソース、ケチャップなど好みに味付けして出来上がり。

