



ベジタブルスパイスカレー

材料

玉ねぎ 1/2個(100g)
ズッキーニ 1本(160g)
赤パプリカ 1/2個(60g)
トマト 1個(150g)
生姜 15g
水 300ml

A

固型スープの素 1個
カレー粉 大さじ2
クミンパウダー 小さじ1
赤唐辛子 2本
はちみつ 小さじ1/2
バター 20g

作り方

- ①玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、ズッキーニは1.5cm幅の輪切り、赤パプリカは細切り、トマトは乱切りにする。
 - ②生姜はよく洗って皮がついたまま薄切りにする。赤唐辛子は種を取っておく。
 - ③容器に水を入れてAを加えて良く混ぜ合わせ、生姜、玉ねぎ、ズッキーニ、赤パプリカ、トマトの順に加え中フタ・外フタをする。
 - ④電子レンジ(500W)15分加熱する。
 - ⑤取り出して、そのまま1~2分蒸らし、全体をよく混ぜ合わせる。
- *トマトはなるべく完熟のものを使うと美味しくしあがります。