



料理家 山脇りこさん

～防災レシピ:コーンとツナのカレー&豆乳ごまみそスープ～

●コーンとツナのカレー

【材 料】(作りやすい分量)

・コーン(ホールタイプ)	: 1缶	・カレー粉	: 大さじ1
・ツナ(油漬)	: 1缶	・ケチャップ	: 大さじ1
・トマト(水煮)	: 1缶	・しょうゆ	: 大さじ1
・ご飯	: 適量	・塩	: ひとつまみ

【作り方】

① コーン缶(水けを切る)、ツナ缶(油を切る)、トマト缶を耐熱ボウルに入れる。

ポイント トマト缶がホールタイプの場合は、ボウルに入れてつぶしてから使う。

② ①にカレー粉、しょうゆ、ケチャップ、塩を入れ、ざっくりと混ぜる。

③ ②にふわっとラップをかけて、電子レンジ(600W)に5分かける。

④ 熱いうちによく全体をかき混ぜて、完成。ご飯とともにどうぞ。

●豆乳ごまみそスープ

【材 料】(作りやすい分量)

・豆乳	: 300ml	・みそ	: 大さじ2
・水	: 100ml	・すりごま	: 大さじ1
		・貝われ大根	: 適宜

【作り方】

① みそ、ごま、水を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。

② ①に豆乳を入れる。

ポイント 冷蔵庫にある牛乳を使い切りたい場合は、牛乳でもできる。

③ ②にふわっとラップをかけて、電子レンジ(600W)に5分かける。

⑤ 熱いうちに全体をまぜ、みそが溶けていれば出来上がり。

好みで貝われ大根などをそえると彩りが華やかに。