

焼きカレーデラックス

<材料>

| | |
|--------------------|-------------------|
| 横須賀海軍カレー・・・2箱 | プロティン・・・・・・・・大さじ3 |
| ホールトマト缶・・・160g | プルーンスティック・1本 |
| ピザ用チーズ・・・・・・・・100g | ごはん・・・・・・・・2杯 |
| (お好みで調整してください) | |
| ナス・・・・・・・・1本 | |



<作り方>

- ①プロティンそぼろを作る。
 - ②カレーを鍋に出し、①とホールトマトを入れてかき混ぜながら2～3分煮込み、水分を飛ばす。
 - ③グラタン皿にご飯を敷き詰め②をかける。チーズ・ナスの順でのせる。
 - ④オーブントースターで7～10分焼く。
- 《ポイント》・カレーは水気を飛ばすとドライカレーに近づきます。
・チーズが焼けすぎる場合は途中でアルミホイルをかけてください。

