

インディアントースト

【材 料】(5人分)

食パン	5枚
油	小さじ1
ツナオイル漬け (水煮でもOK)	1缶
茹で大豆	30g
玉葱	1/2個
にんじん	1/2本
しお	ひとつまみ
カレー粉	少々
中濃ソース (小麦粉)	小さじ2弱
ピザチーズ	適量

【つくりかた】

- ① 材料を切る。
玉葱・にんじん・大豆(みじん切り)
- ② フライパンで油を熱し、玉葱・にんじんを炒める。
- ③ ツナ・大豆も加えてさらに炒める。
- ④ 塩・カレー粉・中濃ソースを加えて味をつける。
- ⑤ 水分量が多いときは、小麦粉を加えて硬さを持たせるとパンにはさみやすい。
- ⑥ 食パンに具を塗り、チーズをのせてオーブンで焼く。

