

料理レシピ

材料(2人分)

キーマカレー(レトルト)	160g(1パック)
ツナ缶	70g(1缶)
コーン缶	20g
トルティーヤの皮	2枚
〔小麦粉	10g
水	10g



作り方

- ① フライパンにツナ缶の油を入れる。
- ② キーマカレーにツナ缶、コーン缶を混ぜる。
- ③ トルティーヤの皮の上に②をのせる。その上にもう一枚のトルティーヤの皮をのせて、小麦粉を水で溶いたのりを周りに塗り、貼り合わせる。
- ④ ①を火にかけ、③を焼く。
- ⑤ 焦げ目がついたら返して、両面を色よく焼く。
- ⑥ 4つに切って1人分は2切れを盛りつける。

レトルトパウチ食品

- ★レトルト(加圧加熱殺菌装置)で殺菌できるパウチ(袋状のもの)または成形容器(トレー型など)に詰められた食品のことをいいます。
- ★現在、市販されているレトルト食品には、(1)アルミはく等とプラスチックフィルムを重ね合せた、光線も空気も通さないレトルトカレーのようなものと、(2)透明なプラスチックフィルムだけ重ね合せたパックごはんのようなものがあります。
- ★加熱殺菌されているので衛生的に優れており、開けただけで食べられる食品や湯煎やレンジなどで加熱して食べる食品、複合調味料やソースように材料に混ぜて使用する食品などいろいろなタイプがあるため、ご家族の状況や嗜好などによって選択するのがいいようです。