



# オリエンタル マーサ の作り方 (約9~10皿分)

**マースチャツネは  
最初にお入れ下さい**

- ・材料  
肉 / 300g、にんじん / 中1本150g、  
じゃがいも / 大1個200g、  
玉葱 / 中2個450g、  
サラダ油またはバター / 大さじ2~3杯

・作り方  
厚手の鍋にサラダ油(またはバター)を熱し、  
適当に切った肉と野菜を良く炒め、水1200cc  
とマースチャツネを加えて良く煮て下さい。煮え  
ましたら弱火にしてカレーを少量ずつもみほぐ  
すように入れて、かき混ぜながら煮込んで下さい。



原材料名

粉乳、ク、  
ニンニク、  
調味料(アミノ酸等)、  
(チャツネ)、  
玉葱、マンゴ  
食塩、ニン  
調味料(ア

内容量	230g(カ)
賞味期限	右側面に
保存方法	直射日光 冷蔵庫
調理方法	欄外
製造者	株式会 愛知

一皿分(ルウ20g・チャツネ5g)の栄養

エネルギー	104 kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	5.1g
炭水化物	12.6g
ナトリウム	873mg
食塩相当量	2.2g