

# レシピ: "さば缶&厚揚げドライカレー"

準備時間

15分

調理時間

15分

分量

4人分

## "さば缶&厚揚げドライカレー"



### 材料 (4人分)

材料	(4人分)
さば水煮缶 (内容量)	2缶 180g
厚揚げ	1枚 250g
玉葱	160g
人参	100g
ごぼう	100g
にんにくチューブ	5cm
おろし生姜チューブ	5cm
オリーブオイル	小さじ2

### 作り方

- ★のスパイスと調味料を合わせ、少量の水で溶いておく。サバ水煮缶は身だけ取り出す。汁は大さじ1のみ使用。
- ごぼうは皮をむき、ささがき、または粗みじん切り。人参は薄いいちょう切り。玉葱は横半分に切り、くし形切り。厚揚げはサイコロ切り。
- フライパンにオリーブオイルを引き、おろしにんにく、おろし生姜を入れ弱火で火にかけ、ごぼう、人参、玉ねぎを炒める。
- ごぼう、人参が少し柔らかくなったら、さば缶、厚揚げを崩すように入れ、★の調味料とさば缶の汁大さじ1を入れてパラパラになるよう炒める。
- 器に盛り、むき枝豆をちらして完成。

カレー粉	小さじ3	★
コリアンダー	小さじ1/2	
クミン	小さじ1/2	
ターメリック	小さじ1/2	
コンソメ	小さじ山盛り1 (4g)	
ケチャップ	小さじ1	
ソース	小さじ2	
水	少量	
むき枝豆	10さや分	

【ターメリックライス】  
2合の米に水の量は通常通り入れ、ターメリック小さじ半分 (分量外) を入れて炊くと色がきれいです。ターメリックがなければカレー粉でもOKです。

※ご飯 130g = 218Kcal

※ご飯 170g = 285Kcal

### 栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

260	グラム	ミシロ
1.4	塩分	コレステロール
	グラム	総脂肪
	グラム	炭水化物

260  
カロリー

※ごはんのカロリーは含まれません。

※コリアンダー・クミンは香りづけ、ターメリックは色づけのために使用していますが、なければカレー粉だけでもOKです。その場合、カレー粉は小さじ4杯に増やす。