



四街道市男女共同参画
フォーラム実行委員会

さばの味噌煮缶カレー

材料(4人分)

- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・にんじん・・・1本
- ・きのこ、ピーマン等・・・適量
- ・カレールー・・・半箱
- ・さばの味噌煮缶・・・1缶

作り方

- ・野菜を切る
- ・鍋に野菜、きのこ、水を入れて煮る
- ・野菜が柔らかくなったら、火を止めてカレールーを入れる
- ・カレールーがとけたら、火をつけて、サバ缶を入れる、サバはほぐしすぎない

アドバイス

- ・何の野菜でも対応できるため、家にある野菜を入れる
- ・野菜ははさみで切るとまな板がいらない
- ・野菜は、少ない水で煮ると早く煮えて省エネに
- ・サバ缶をほぐしすぎて、入っていることがわからないと、多少臭みが気になるため、サバがゴロゴロ見えるようにする
- ・洗うときは、牛乳パック等で鍋の汚れをこそぎ取った後、ポリ袋料理で使った湯煎後の湯を使って洗う