2024 年 5 月号

【料理名】いわしのトマトカレー

【献立】
ピクルス
フルーツヨーグルト

【調理時間】25 分
【カロリー】516 ㎉
【塩分】1.1g

【主材料】（２人分）
いわし……３～４尾
ズッキーニ……１本
玉ねぎ（粗いみじん切り）……½個分
Ａ にんにく（みじん切り）……小さじ１
Ａ しょうが（みじん切り）……小さじ１
トマト水煮（カットタイプ）……½缶
Ｂ カレー粉……大さじ１
Ｂ 顆粒スープの素……小さじ１
Ｂ 砂糖……小さじ½
Ｂ 塩……少々
温かいご飯……２人分

【作り方】
1. いわしは頭と尾を落とし、内臓を除いてよく洗い、３等分のぶつ切りにする。ズッキーニは 1.5 ㎝幅の半月切りにする。
2. 鍋に油小さじ１とＡを入れて中火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒める。しんなりしてきたら①を加えてさっと炒める。
3. Ｂをふり入れて全体を混ぜ、トマト水煮と水½カップを加える。煮たったらふたをずらしてのせ、弱めの中火で 10 分ほど煮て塩少々で調味する。
4. 器にご飯を盛り、③をかける。

＊食べるときはいわしの骨に注意してください。

●レシピの表記について

＊ エネルギー・塩分はおよそ１人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きま

す）。

＊ 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 mℓ、1 合＝ 180 mℓ、大さじ 1 ＝ 15 mℓ、小さじ 1 ＝ 5 mℓです。

＊ 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。