

2025 年 7 月号

【料理名】いわしのスパイシートマト煮



【献立】

きゅうりのヨーグルトサラダ

焼きなすのエスニックマリネ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 289 kcal

【塩分】 2.2g

【主材料】（2 人分）

いわし…… 4 尾

トマト…… 1 個

オクラ…… 4 ～ 6 本

A 玉ねぎ（薄切り）…… $\frac{1}{4}$ 個分

A にんにく（みじん切り）…… $\frac{1}{2}$ 片分

A しょうが（みじん切り）…… $\frac{1}{2}$ かけ分

A 赤唐辛子（小口切り）…… $\frac{1}{2}$ 本分

B 水……150 ml

B カレー粉……大さじ 1 $\frac{1}{2}$

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

B 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. いわしは頭を落としてわたを除き、水洗いして水気をよく拭き、塩少々をふる。トマトはひと口大に切り、オクラはがくのまわりをむく。
2. フライパンにオリーブ油小さじ 1 を熱し、いわしを並べ入れて焼く。あいたところに A を加えて炒める。いわしを返し、色が変わったら B を加えてトマトを散らす。落としぶたをして弱火で 5 ～ 6 分煮、オクラを加えてさっと煮る。

●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。