

★サバカレー★

●材料(2～3人分)

- ・サバの水煮缶(缶詰)…1缶
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/3本
- ・蒸し大豆…100g
- ・トマト…1個
- ・えのき茸…小1袋(約100g)
- ・生姜…10gほど
- ・にんにく…1片
- 【A】水…大さじ3
- 【A】オリーブ油…大さじ2
- 【A】ケチャップ…大さじ3と1/2
- 【A】砂糖…小さじ1
- 【A】塩…小さじ1/2
- 【A】しょうゆ…小さじ1
- ・カレー粉…大さじ1と1/2
- ・油
- ・ごはん

作り方

- ① 生姜とにんにくはみじん切り、玉ねぎと人参は粗いみじん切りにする。トマトは1.5cm角に、えのきは1cm長さに切る。
- ② 鍋に油と生姜・にんにくを入れ、弱火で炒めて香りを出す。
- ③ 玉ねぎと人参を入れて、炒める。野菜に火が通ったら、カレー粉を加え、弱火で1分ほど炒め合わせる。
- ④ 火を止めて、さばの水煮缶を缶汁ごと加え、ヘラでさばの身をつぶす。
- ⑤ トマト、えのき、大豆を加え混ぜる。さらに【A】を加え、よく混ぜてから、弱めの中火にかけ、沸くのを待つ。
- ⑥ 沸いたら火を弱め、3～4分ほど軽く煮込む。

★白菜と春雨の旨煮★

●材料(4人分)

- ・白菜…2～3枚
- ・春雨…10g
- ・豚ひき肉…30g
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・おろしにんにく…少々
- ・塩こしょう
- 【A】水…50ml
- 【A】みりん…大さじ1
- 【A】片栗粉…小さじ2/3
- 【A】酒…小さじ1/2
- 【A】しょうゆ…小さじ1/2
- 【A】オイスターソース…小さじ1/2

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。春雨は茹でておく。
- ② フライパンでごま油を熱し、豚ひき肉とおろしにんにくを炒める。
- ③ 白菜と【A】を加え、炒める。
- ④ 春雨を加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。