

応援します



国際果実野菜年

2021



さば缶ドライカレー



材料（4人分）

カレーフレーク	80g
玉ねぎ	200g (中1玉)
さばの水煮缶	1缶 (約200g)
しめじ	100g
サラダ油	適量
卵	4個

作り方

- 【1】 フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎをよく炒めます。
- 【2】 玉ねぎに火が通ったら、みじん切りにしたしめじとさばの水煮缶を加え（煮汁も全て加えてください）、さばの身を木べら等で崩し細かくほぐし、炒め合わせます。

POINT!

煮汁はルウを入れるまで水気が飛ばないように火加減を調整してください
煮汁の旨味でさらに美味しさがUPします！

- 【3】 水気のある状態でいったん火を止め、カレールウを加え、約5分弱火で煮込みます。

POINT!

水分が少ないので、フレーク状のカレールウが溶けやすくおすすめです！

- 【4】 皿にご飯を盛り、ドライカレーをのせ、お好みで目玉焼きをトッピングして出来上がりです。

