

鯖のカレー味噌煮

材料（2人分）

たまねぎ	1/2個
パプリカ（赤）	1/2個
さばの味噌煮缶詰	1缶（約200g）
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
カレー粉	小さじ2
ドライパセリ（あれば）	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
298kcal

たんぱく質
35.5g

塩分
1.1g

作り方

- ① たまねぎは繊維と平行に薄切りする。パプリカはへたと種を取ってから、繊維と直角に7mmの太さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱してから、たまねぎを炒める。しんなりしてきたらパプリカも加えてさっと炒める。酒と鯖の缶詰を汁ごと加え、カレー粉をふりかける。ひと煮立したら火を止めて器に盛り、あればドライパセリをふる。



子どもたちの『おてつだいポイント』

パプリカ（ピーマンでもよい）のへたやたねをとってみましょう。

