



みなと
湊のいかカレー

魚食普及推進献立



【材料】(4人分)

- | | |
|------------------------|---------------------|
| ・いか …… 1杯分(約 200g) | ・サラダ油 …… 小さじ1強 |
| ・ベーコン …… 25g | ・カレールウ …… 3 かけ |
| ・じゃがいも …… 2~3個(300g) | ・トマトピューレ …… 25g |
| ・にんじん …… 1/2 本(100g) | ・ウスターソース …… 大きじ1/2 |
| ・玉ねぎ …… 1個(250g) | ・水 …… 350~400cc |
| ・にんにく …… 2g(チューブ…約4cm) | |
| ・しょうが …… 1g(チューブ…約2cm) | *ごはん… 800g(200g/1人) |

【つくり方】

- ①いかは、内臓や軟骨を取り除き、胴は短冊切り、下足は食べやすい大きさに切る。
☆冷凍のロールいかや、カット済のいかを使用すると手間なく調理できます!
- ②にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、玉ねぎは 2cmの角切りにする。
- ③鍋に油を熱し、みじん切りにした、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たらベーコンを炒める。
- ④続いて、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまで炒めたら、水を加え煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、いかを加えて煮る。
- ⑥いかに火が通ったら、トマトピューレ、ウスターソース、カレールウを入れて、とろみがつくまで煮込む。
☆ いかは、煮すぎると縮んで硬くなってしまいます。
いかを加えてからは、煮込み過ぎないようにしましょう!

〈1人あたり〉
*カレーのみの場合 *ごはん 200g を含む場合
エネルギー 201 kcal エネルギー 513 kcal
食塩相当量 1.9 g 食塩相当量 1.9 g