

## さばみそカレー



### 【材料】 1人分

さば缶…1缶(約100g)

カレールー…1かけ

おろしにんにく(チューブ)

…少々

おろし生姜(チューブ)

…少々

たまねぎ…1/4個

水…80cc

(あれば)トマトペースト大さじ1

またはトマト水煮大さじ2

※ごはん1膳分(レシピP3参照、またはパウチごはん)



### 【作り方】

- 1 たまねぎは細切りにする。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れてふたをして20分湯せんする。
- 5 湯から出し、ルーを溶かして全体を混ぜる(※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる)。
- 6 ※ごはん(1膳分)とともに盛りつける。



### ワンポイントアドバイス

- さば缶は味噌煮、水煮のいずれでも調理できますが、味噌煮の方がこくがあってオススメです。
- さば缶に代えて、大豆やミックスビーンズ等でも美味しくできます。
- 右の写真のように、カレーとご飯を同じ鍋で調理することもできます。

