

2007. タキイ最前線 秋号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。 <http://www.takii.co.jp>

魚の和風出汁で作るカレーは、ローカロリーでヘルシー。ご飯にとてもよく合います。

あっさりソラマメカレー

材料（3～4人分）

いわし煮干…20本(またはあご…4～5本) 水…1000cc
削り節(さば節、宗田かつお節など)…1つかみ ソラマメ…12本 レンコン…180g タマネギ…1玉 ニンニク…1片 ショウガ…1片 トマト…2個 シーチキン…1缶 塩…1つまみ 市販のカレールー(あっさりタイプ)…小1箱 ごはん…茶碗3～4杯分 ミズナ、レタス、福神漬…お好みで

作り方

- 1 容器に煮干と水を入れ、一晚冷蔵庫で戻す。鍋に移して火にかけ、煮立ってきたら弱火にする。
- 2 削り節を入れ、1分ほど煮立ててからこす。
- 3 ソラマメは莢から外し、芽の部分を取り除いておく。
- 4 レンコン、タマネギは皮をむき、乱切りにする。ニンニクとショウガはすり下ろす。
- 5 トマトは粗く切る。
- 6 深めのフライパンにシーチキンの油を熱し、4の野菜と半量のトマトを、塩をふって炒める。
- 7 6にソラマメとシーチキンも入れ、2の出汁を注いで煮込む。レンコンがやわらかくなればルーを加え、最後に残りのトマトを入れる。
- 8 皿にご飯を盛り、7をかける。お好みでミズナやレタス、福神漬を添える。