



さばみそ缶カレー

松尾 敏子さん

作り方

調理時間 40分

- 1 玉ねぎはみじん切り、にんじん、かぼちゃ、じゃがいもは厚さ3mmの輪切り、ピーマンは縦4等分に切り、モッツアレラチーズは1cm角に切って半量ずつ分けておく。
- 2 ピーマン以外の野菜Aを電子レンジで3分加熱する。
- 3 フライパンに半量のバター20gを熱し、Aの野菜をソテーし、取り出しておく。
- 4 残りのバターを熱し、玉ねぎに塩、こしょう、カレー粉を加え軽く色がつく程度炒める。
- 5 4に牛乳、しょうゆ、インスタントコーヒー、昆布茶、とろけるチーズ、半量のモッツアレラチーズを加え、さばみそ缶を汁ごと加え、少しとろみがついてきたら火を止める。
- 6 皿にご飯と5を盛りつけ、3のAと一口大に切った残りのモッツアレラチーズを盛りつける。

POINT

- さばはあまり細かくせず、食感を残すようにします。
- トッピングの野菜はなすやズッキーニ、さつまいも、いんげんでも代用できます。

材料(4人分)

さばみそ缶	1缶
(総量190g固形分140g)	
牛乳	300ml
しょうゆ	小さじ1
インスタントコーヒー	小さじ1
昆布茶	小さじ1
とろけるチーズ	4枚
モッツアレラチーズ	150g
玉ねぎ	中1個
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	大さじ3
A	
にんじん	80g
かぼちゃ	80g
じゃがいも	80g
ピーマン	中1個
バター	40g
ご飯	720g