

# 和風さばカレー煮



## 《材料》 2人分

さばの切り身	2切れ
大根	3cm
人参	2cm
麺つゆ（市販）	50ml
カレー粉	小さじ1
水	200ml

## 《下準備》

- ① 大根は2mm位、人参は1mm位のいちょう切りにする。

## 《作り方》

1. 鍋に水を入れて①の大根と人参がやわらかくなるまで煮る。
2. 1の鍋に市販の麺つゆを入れて、その中にさばの切り身を入れて煮る。
3. さばの切り身に火が通ったら、2の鍋にカレー粉を入れる。
4. 一煮立ちしたら火をとめ、器に盛り付けてできあがり。

## オススメポイント

- ・麺つゆにカレー粉を加えるだけの簡単料理です。
- ・大根やニンジンが薄めに切られているので、短時間でできあがります。
- ・さばとカレーは、意外においしい組み合わせです。
- ・スープに水溶性片栗粉を加えて、とろみをつけてもよいでしょう。