

イワシ缶とトマトのカレー

【材料】(2 人分)

イワシ缶 (150g)	1 缶
玉ねぎ	1 個
トマト	2 個
まいたけ	100g
ピーマン	1 個
パプリカ	1/2 個
にんにく	1 片
しょうが	1 片

油	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1~2
ウスターソース	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
ごはん	200~300g



野菜を食べるとカリウムがしっかりとれます



【作り方】

- ① にんにく・しょうがはみじん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
トマトは 1cm 角ぐらいに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。ピーマン・パプリカは細切りにする。
- ② フライパンに油・にんにく・しょうがを入れて、中火で熱する。香りが出てから玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。イワシ缶を加えて、少し崩しながら炒める。
最後にカレー粉を加えて、全体になじむまで炒める。
- ③ トマト・まいたけ(1/2)・ウスターソース・塩を加えて、弱火で 10 分くらい煮る。
- ④ 別のフライパンで、まいたけ(1/2)・ピーマン・パプリカを素焼きする。
- ⑤ 器にごはんを盛り、カレーをかけて、④をのせる。



なす、アスパラガス、
しめじ、エリンギなどでも