

## カレー風味のお魚の切り干し大根煮

🕒 調理時間: 20分

1人分のカロリー<242Kcal>

🌿 材料 (2人分)



真さば 160g

長ねぎ 1本

切り干し大根 30g

【A】

にんにく 小さじ1/2~1/3

しょうが 10g

酒 大さじ3

カレーパウダー 大さじ1/2~2/3

しょうゆ 大さじ1

水 200cc

### 🌿 作り方

1. 真さばは骨を取り除き、食べやすい大きさに切り、薄く塩をあてて10分程おく。
2. 長ねぎの2/3は斜め薄切り、1/3は白髪ねぎ(細切り)にする。にんにく、しょうがはすりおろす。切り干し大根は洗って水気をきっておく。
3. 鍋に、長ねぎ、切り干し大根、真さば、【A】を入れてフタをし中火にかける。ペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱する。
4. フタを開けて、煮汁をまわしかけて真さばをとりだす。切り干し大根が柔らかくなり、煮汁が煮詰まるまで加熱する。
5. 器に真さばを盛りつけ、残りの切り干し大根や煮汁を上からかけ、白髪ねぎを飾る。

### 🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆魚は、さんま、いわしなど青背の魚であれば美味しくできます。
- ◆切り干し大根は水で戻さないのがポイントです。