

## カレーの煮付け

材料 (4人分)

カレー・・・4枚(約800g)

水・・・500ml

さとう・・・大さじ2～3

酒・・・大さじ6

しょうゆ・・・大さじ3～4

ショウガの薄切り・・・4枚

A

一人分	127kcal
塩分	2g

作り方

カレーは包丁でウロコをとり、頭と尾を切りおとして内臓をとる。流水で洗ってザルにあげる。水分をペーパーでふいて皮(黒い方)に切り込みを入れる。

フライパンに A を入れて沸かす。(フライパンの大きさによっては2枚ずつ煮る)

とショウガを入れ、あれば落とし蓋をして中火～弱火で約7～8分煮る。時々、煮汁をかける。

フライパンなので煮汁の蒸発が早く、こげないように注意する。

## アサリの卵としじ

材料 (4人分)

アサリ・・・400g

卵・・・4個

玉ねぎ・・・1個

しいたけ・・・4個

だし汁(アサリの蒸し汁を含め)・・・400ml

酒・・・大さじ2

さとう・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

片栗粉・・・大さじ1/2

水・・・大さじ1

三つ葉・・・4本

A

B

作り方

フライパンにアサリを入れて蓋をして約4分ほど火にかけ、貝の口が開いたら皿に出し、蒸し汁はとる。

A は千切り、三つ葉は3cmに切る。

B で A を煮て、卵をといて流し入れ、ゆっくりかき混ぜて半熟になったら(2～3分)片栗粉の水ときを加えてトロミをつける。

アサリを戻して一混ぜし、三つ葉を散らす。

一人分	138kcal
塩分	1.8g

## すり身(とりごぼう)のすまし汁

材料 (4人分)

とりごぼうのすり身・・・120g

ニラ・・・1/2わ

ショウガ・・・10g

だし汁・・・600ml

しょうゆ・・・少々

塩・・・少々

一人分	40kcal
塩分	1.0g

作り方

ニラは3cmに切り、ショウガは細い千切りにする。

だし汁をわかした中に、スプーンを水で濡らしながらすり身を団子状にすくって入れてすり身団子が浮き立つまで煮る。

ニラを入れ、しょうゆと塩で味を調えてショウガを加え、お椀に盛る。

(塩分はすり身の塩味を補う程度に)