



# むぎのたね



2025年9月号

野のはな空のとり保育園

## 【いわしのキーマカレー】

### 【材料】4人分

- ・いわし水煮缶 200g
- ・カットトマト缶 200g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/4本
- ・油 小さじ1

#### A

- ◎おろし生姜 小さじ1
- ◎カレー粉 小さじ1

#### B

- ◎中濃ソース 大さじ1
- ◎トマトケチャップ 大さじ1
- ◎塩 小さじ1/4

○温かいごはん

適量

缶詰を使い、煮込み時間が短く  
あっという間にできます



### 【作り方】

- ① 玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①の玉ねぎを入れしんなりするまで弱火で炒める。
- ③ いわし水煮缶（煮汁ごと）、トマト缶、Aの調味料を入れ混ぜ合わせて中火で加熱する。ひと煮立ちしたら弱火にし、混ぜながら10分ほど煮込む。
- ④ Bの調味料を加え、混ぜ合わせる。全体に味がなじんだら、火から下ろしごはんと一緒に皿に盛り付けてできあがり。

#### ポイント

- ・さば、さんま、ツナなどの水煮缶に変えてもおいしくできます。