



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お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。