



コクのある美味しさ

## 鯖カレー

### 材料(2人分)

米 1合	a {	トマトソース 200ml	水 200ml
もち麦 大さじ2		さばの水煮(缶) 1缶(200g)	
玉ねぎ 1個		トッピング用野菜 — なす・かぼちゃ・パプリカなど	
油 大さじ1		お好みで 適量	
カレールー 2かけ		オリーブオイル	適量

### つくり方

- 1 米にもち麦を混ぜて炊く。
- 2 玉ねぎをスライスして、電子レンジ対応容器に入れ、油をまぶし、ラップをせずにレンジ強(600W)で5分程度加熱する(途中で混ぜる)。
- 3 鍋に2の玉ねぎを入れ、aを加える  
(この時、さばの水煮缶はザックリほぐして入れる)。  
中火にかけ、ひと煮立ちさせてからカレールーを入れ、とろみをつける。
- 4 トッピング用野菜はそれぞれ1cmの厚さに切り、オリーブオイルをまぶしてフライパンで焼く。
- 5 皿にごはんとカレーを盛り付け、トッピングの野菜を添える。