

泉州キャベツとイワシつみれの和風カレー鍋



甘くて柔らかいキャベツをたっぷり千切りにし、栄養価の高いつみれと、優しい甘さのかぼちゃのソテーをプラスした、出汁の効いた和風カレー鍋です。



レシピ作成者 稲田 江美 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

材 料 (3～4人分)

メイン食材：泉州キャベツ 1/2 玉

サ ブ 食 材：イワシまたは真イワシ
(身で約 280g)、
かぼちゃ 1/4 個

調 味 料 等：かつおと昆布の出汁800ml

A：カレールー4かけ、
酒大さじ1、しょうゆ
大さじ1

B：塩小さじ1/2、しょうが
(すりおろし)5g、
卵白1個分

野 菜 量： 204g

作 り 方

- ①かぼちゃは種を取って1cmに切りフライパンで焼く。
- ②魚はすり潰し、Bを入れて粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ③鍋に出汁を沸かし、Aを加えて火を止め、ルーを溶かす。
- ④鍋を弱火にして、2本のスプーンで②を丸め、落とす。
- ⑤魚にしっかり火が入ったら、千切りキャベツを加える。
- ⑥キャベツがしんなりしたら、かぼちゃを入れて完成。

調理のポイント

魚は臭み取りのため湯通ししてすり潰します。つみれは2.5～3cm大で、味が染みるよう、少し平たく。他の白身魚なら更にあっさり。

お刺身でつみれを作るか、市販のつみれならより簡単です。

栄養成分表示 (1人前)

| | | | | | |
|-------|---------|---------|-------|-------|------|
| エネルギー | 363kcal | 脂 質 | 17.0g | 食塩相当量 | 3.8g |
| たんぱく質 | 19.4g | 炭 水 化 物 | 32.3g | | |

