



さばのドライカレー

青魚の鯖には脳を活性化させるDHA（ドコサヘキサエン酸）と血液をサラサラにしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。

青魚は匂いが強く苦手な方も多いですが、カレーと合わせると匂いがなくなり、小さなお子さんでもおいしく食べることができます。

材料：3～4人分

さば（3枚おろし）-----1尾（約300g）
玉ねぎ（みじん切り）-----1個
にんじん（みじん切り）----1/2本
にんにく（みじん切り）----1片
生姜（みじん切り）-----1片
サラダ油-----大さじ1
水-----300ml
カレールー-----3かけ（70～80g）
ウスターソース-----大さじ1
塩-----少々

ご飯・ゆで卵・パセリ・ピクルス-----各適量

作り方：

1. さばは頭を上におき、中骨の両側の身をスプーンでかき出し、細かい骨はとり除く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、にんにく、生姜を入れ、しんなりするまで5分ほど炒める。
3. さばを入れ、色が変わるまで炒める。
4. 水を注ぎ、沸いたら蓋をして弱火で10分ほど煮る。
5. カレールーを入れて溶かし、ウスターソースと塩で味を調える。