

心も体も温まる十勝風彩りカレーそば

| 考案者 | 千葉早苗さん (清水町)



材料

4人分

乾そば	4束 (320g)	
じゃがいも	中2個 (300g)	
玉ねぎ	中1/2個 (75g)	
人参	中1/2本 (100g)	
カレールウ	3かけ (60g)	
黒豆茶 (煎り黒大豆)	大さじ4 (52g)	
細切り昆布	大さじ1強 (8g)	
長ねぎ	1/2本 (60g)	
カットトマト缶	1缶 (400g)	
こしょう	適量	
A	コーン缶	大さじ4強 (44g)
	鮭フレーク	大さじ4強
	粉チーズ	小さじ2 (4g)
飲料水	1リットル	
煮沸用の水	適量	

作り方

①じゃがいも、玉ねぎ、人参を小さめのサイコロ切りにし、刻んだカレールウと飲料水400mlとともにチャック付きポリ袋に入れ、ストローで袋の空気を抜き、封をする。鍋の水の中に沈めて蓋をし、野菜がやわらかくなるまで30分湯煎する。

②黒豆茶を飲料水300mlとともにチャック付きポリ袋に入れ、①と一緒に鍋で湯煎する。細切り昆布は飲料水300mlで戻し、長ねぎは小口に切っておく。

③野菜がやわらかくなったらトマト缶、黒豆茶の汁、昆布の汁を入れ、味見してこしょうで味を調える。再び湯の中で保温しておく(火は消して良い)。

④フライパンで乾そばを茹で、丼に移す。

⑤そばの上にカレー汁をかけて、黒豆、昆布、長ねぎとAを盛り付けてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、フライパン、鍋、ざる、ボウル、包丁、まな板、チャック付きポリ袋 (大・中)、ストロー

料理のコツ・ポイント

○乾麺は沸騰した湯に投入後、軽くほぐし、再び沸き上がってから火を消して10分放置するとゆで上がるので、ざるで湯を切る

○火を通りやすくするため、野菜は小さく切るとよい

○好みで黒豆茶や温泉卵を添えてもよい

栄養価 (1人分)		脂質	11.6g
エネルギー	519kcal	炭水化物	81.7g
水分	616.5g	食物繊維	10.6g
たんぱく質	24.7g	食塩相当量	2.5g

【コメント】 煎り豆を使うことにより、災害時に不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる。カレーの風味とトマト缶の酸味やカリウムは、減塩に役立つ。