

血液サラサラ釧路イワシのスープカレー

| 考案者 | 大坂真矢さん (北見市)



材料

1人分

釧路いわし 身	3切 (75g)
〃 汁	大さじ1
じゃがいも	1/2個 (75g)
人参	1/4本 (50g)
玉ねぎ	1/4個 (37.5g)
無洗米	100g
スープカレーペースト	30g
飲料水	350ml
煮沸用の水	適量

作り方

- ①じゃがいも、人参を洗い、4つに切る。
- ②玉ねぎは皮をむく。
- ③いわしと①、②をハイゼックス袋に入れる。
- ④③にスープカレーペーストと飲料水200mlを入れ、袋の口を輪ゴムでしばり、振り混ぜてペーストを溶かす。
- ⑤別の袋に無洗米100g、飲料水150mlを入れて袋の口を輪ゴムでしばる。
- ⑥水を沸騰させた鍋に④と⑤を入れて、30分間加熱し、10分間放置する。
- ⑦器に移してできあがり。※移さずに、袋のまま紙コップ等に入れても食べることができる。

使用する調理器具

カセットコンロ、ハイゼックス袋2枚、鍋、包丁、まな板、輪ゴム

料理のコツ・ポイント

○直径40cmの鍋で10袋程度の調理が可能

※ハイゼックス袋は1人分に1袋使用

栄養価

1人分

エネルギー	654kcal
水分	542.9g
たんぱく質	21.1g
脂質	12.3g
炭水化物	110.6g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	4.2g

【コメント】ひとつの鍋で、ごはんとカレースープを一緒につくることができるため、エネルギーと時間の節約になる。