

鯖缶のドライカレー

5月

材料	4人分	作り方
ご飯	400g	① 玉葱、エリンギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。 ② フライパンにサラダ油とにんにく、生姜、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉葱とエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
鯖水煮缶	1缶	
玉葱	大1/2個	
エリンギ	2本	
グリーンピース	20g	③ ②にウスターソース、ケチャップ、砂糖と鯖缶を汁ごと加える。鯖の身をヘラでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
にんにく	1片	
生姜	1片	④ ③にご飯とグリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら炒める。
カレー粉	小さじ2	
サラダ油	小さじ2	
(A)		
ウスターソース	小さじ2	
ケチャップ	小さじ2	
砂糖	小さじ1強	

