

日持ちするかんづめを使って

さばとこまつなのカレー

■材料 (2人分のめやす)

- ・さばの水煮かん 1かん
- ・水 100mL
- ・こまつな 60g
- ・たまねぎ 150g
- ・油 小さじ1
- ・塩, こしょう 少々
- ・カレー粉 大さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ1

■作り方

1. たまねぎはたて半分に切り, 1cm はばに切る。こまつなは 2 cmの長さ
さに切る。
2. フライパンに油を入れて, 火にかけ, 全体にいきわたらせて, たまねぎをしんなりするまでいためる。
こまつなを加え, さっといためる。
3. 水とさばの水煮かんをしるごと加えて煮る。
カレー粉, トマトケチャップを加えて, 塩, こしょうで味を調える。