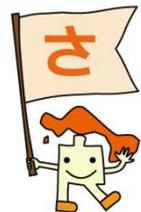


# サバのココナッツカレー

レシピ提供: 菊池猛



シェフ考案のさっと煮込むだけで本格的なカレーが作れるレシピです。



## 材料(2人分)

- ・サバの水煮缶 1缶
- ・ココナッツミルク 150g
- ・グリーンカレーペースト 12g  
(またはカレー粉 3g)
- ・大豆の水煮 50g
- ・おろしにんにく 3g
- ・ナンプラー 適量
- ・ライム 1/2個
- ・アルファ化米 1合

## 栄養価(1人分)

エネルギー	748kcal
たんぱく質	30.3g
脂質	35.0g
炭水化物	74.7g
食塩相当量	0.7g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

※使用する製品で異なるため、製品のアレルギー表示をご確認ください。

## 作り方

1. 大きめに割りほぐしたサバの水煮、大豆の水煮、ココナッツミルク、グリーンカレーペースト(またはカレー粉)を鍋に入れて、中火で加熱する。
2. ひと煮立ちしたら、おろしにんにく、ナンプラーで味を調える。
3. 温めたアルファ化米と一緒に皿に盛り付け、カットライムを添えてできあがり。

## ポイント

混ぜすぎてサバを崩しすぎないように注意してください。  
軽く仕上げたいときはココナッツミルクの量を減らし、水で調整してください。