



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 赤魚のカレースープ

赤魚は身がやわらかく淡泊であるため、子どもから高齢者まで食べやすい魚です。赤魚が手に入らない時は、白身魚で代用して作ってみましょう。

材料(4人分)

赤魚 …………… 300g	B	カレー粉 …… 小さじ1
塩 …………… 1つまみ		塩 …………… 1つまみ
あさり(殻付き) …… 200g	C	こしょう …… 少々
トマト …………… 1個		マヨネーズ …… 大さじ2
じゃがいも …… 1/2個		すりおろしにんにく …… 1/4かけ分
A		
水 …………… 300cc		
チキンコンソメの素 …… 1個		
オリーブ油 …… 大さじ1/2		
にんにくみじん切り …… 1かけ		

絹さやえんどう …… 12枚

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
194kcal	15.8g	8.9g	41mg	1.3g

作り方

- ①赤魚は解凍して食べやすい大きさに切り、軽く塩をふる。あさは砂ぬきをし、殻をこすり合わせて洗う。トマトはへたを取り、8等分する。じゃがいもは皮をむいて8つに切り、電子レンジで火を通す。玉ねぎはくし形に切る。
- ②Aを鍋に煮立てて魚を入れ、火が通ったら取り出す。次にあさりを入れ、口が開いたら取りだし、煮汁をペーパータオルでこす。
- ③空いた鍋にオリーブ油を熱してにんにくと玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったらトマトを加えて炒める。トマトの皮がめ
- ④③に②でこした煮汁を入れ、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤魚とあさを戻し入れ、絹さやも筋をとって加える。Bで味を調える。
- ⑥器に盛り、混ぜ合わせたCを添える。