



みなと  
湊のいかカレー

魚食普及推進献立



【材料】(4人分)

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ・いか …………… 1杯分(約 200g)   | ・サラダ油 …………… 小さじ1強   |
| ・ベーコン …………… 25g         | ・カレールウ …………… 3 かけ   |
| ・じゃがいも …… 2~3個(300g)    | ・トマトピューレ …………… 25g  |
| ・にんじん …………… 1/2 本(100g) | ・ウスターソース …… 大きじ1/2  |
| ・玉ねぎ …………… 1個(250g)     | ・水 …………… 350~400cc  |
| ・にんにく … 2g(チューブ…約4cm)   |                     |
| ・しょうが … 1g(チューブ…約2cm)   |                     |
|                         | *ごはん… 800g(200g/1人) |

【つくり方】

- ①いかは、内臓や軟骨を取り除き、胴は短冊切り、下足は食べやすい大きさに切る。  
☆冷凍のロールいかや、カット済のいかを使用すると手間なく調理できます!
- ②にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、玉ねぎは 2cmの角切りにする。
- ③鍋に油を熱し、みじん切りにした、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たらベーコンを炒める。
- ④続いて、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまで炒めたら、水を加え煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、いかを加えて煮る。
- ⑥いかに火が通ったら、トマトピューレ、ウスターソース、カレールウを入れて、とろみがつくまで煮込む。  
☆ いかは、煮すぎると縮んで硬くなってしまいます。  
いかを加えてからは、煮込み過ぎないようにしましょう!

〈1人あたり〉

\*カレーのみの場合

エネルギー 201 kcal  
食塩相当量 1.9 g

\*ごはん 200g を含む場合

エネルギー 513 kcal  
食塩相当量 1.9 g