

イワシとアサリの 蒸し煮 カレー風味

POINT

骨つきのまるごと一尾など
「食べにくいな」と感じる素材は
早食いの防止に。

塩分控えめでも
スパイシーなカレーの風味が
魚介のうま味を引き立てます。



主菜

1人分
205 kcal
食塩相当量
0.8g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

イワシとアサリの蒸し煮 カレー風味

1人分 205 kcal ◆ 食塩相当量 0.8 g

材料〈2人分〉

イワシ … 2尾 (160g)
アサリ … 殻つき 120g
玉ねぎ … ½個 (100g)
セロリ … ½本 (75g)
エリンギ … 大1本
オリーブ油 … 大さじ½
カレー粉 … 小さじ1
白ワイン … ⅓カップ
塩 (好みで) … 少量

作り方

- ① アサリはうすい塩水につけて砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗う。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ セロリは5mm厚さの斜め切りにし、葉は適当にちぎる。エリンギは長さを半分に切って縦4～6等分に切る。
- ④ イワシは頭を切り落とし、うろことわたを除いて洗い、水けをふく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱して②を入れ、しんなりとなるまで弱めの中火で2分ほどいためる。セロリの軸とエリンギを加えて軽くいため合わせ、カレー粉をふる。
- ⑥ ①④を並べ入れて白ワインをふり、ふたをして4～5分蒸し煮にする。仕上げにセロリの葉を加えてひと混ぜする。
・煮汁の味をみて、うすい場合は塩で味をととのえる。



骨つきの魚をまるごと一尾使う料理は、スピードダウンに向く。イワシ以外にも、アジやメバルなどでアレンジしても。