

# 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、うろこをわたとを除いて洗い、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火の中火で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。