

## ☆アイリスがおすすめするポイント

カレーライスを作ります。レシピ①の「白米」とセットにすると、おいしいカレーライスになります。今回は「サバ」を使います。



## 【材料】

- ・サバの水煮缶 1缶
- ・しめじ 半パック（好きな方は多めに）
- ・カレールー 30g（ひとかけら）
- ・水 200g（約1カップ）

※いつものカレーにしたい方は、ニンジン、ジャガイモ、玉ねぎをご用意ください。

## 【作り方】

- ① ポリ袋に材料をすべて入れます。  
空気を抜いて、上の方でしっかり結びます。
- ② 10分程お湯につけて加熱します。
- ③ 5分後にポリ袋を出して、サバがほぐれているか確認します。していなければ、少しもんでほぐします。

※ にんじん : 1mmのいちよう切り  
玉ねぎ : 1mmのくし切り  
ジャガイモ : 2mmのいちよう切り  
加熱時間を15分から  
20分ぐらいにします。



- ④ 白米（ご飯）の上にかければ、カレーライスの出来上がり。器は災害時仕様で考えましょう。

※ 今回はサバの水煮缶を使いましたが、味のついている缶詰でもおいしくできます。好みがありますから、あらかじめ作って、わが家に合う味かどうか確かめておきましょう。

## ☆ちょっと一言

味付き缶詰を使うと、それぞれに味がついているので、いつものカレーや親子丼とはちがった味になります。それもまたおいしいのですが、好みがあるので、特に子どもさんやご高齢の方がいるお家では、事前につくってみて確かめた方が良いでしょう。

