



野菜たっぷりお魚メニュー♪

☆ 魚とキャベツのカレー煮



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

鮭・たらなど	2切れ(200g)
キャベツ	1/2個
ピーマン	2個
水	1カップ
カレー粉	小さじ1
ケチャップ	大さじ1

- ①魚はひとくち大のそぎ切りにしてカレー粉とケチャップでまぶしておく。
- ②キャベツはひとくち大、ピーマンは乱切りに切っておく。
- ③鍋に①と水を入れて②の野菜をのせて蓋をして7～8分煮る。
- ④蓋をとって水分を飛ばすように全体を混ぜ、更に4～5分煮る。
- ⑤味をみて、塩やカレー粉などで調整する。



1品で野菜をたっぷり食べられます。

お好みで、野菜やきのこ類を加えたり、味噌やケチャップ味でアレンジしてもいいですね。

令和5年5月号

