

たけおかのおすすめレシピ

カレーの野菜あんかけ

暑い夏がやってきました!皆さん熱中症対策はされていますか?炎天下での運動、睡眠不足など、様々な要因で熱中症の症状は出現します。水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクや経口補水液の摂取も大切ですが、バランスの良い食事を摂り体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい丈夫な体作りをしましょう!紫外線もたっぷりなのでビタミンC、Eをしっかり摂り、内側からのケアも忘れずに。今回は保養会給食メニューで大人気の「カレーの野菜あんかけ」をご紹介します。簡単でボリュームミーな1品です。ぜひお試し下さい。

作り方

1. カレイはペーパータオルで水気を切る。小麦粉を薄くまぶし、油できつね色に揚げる。
2. 玉ねぎ、人参、椎茸はもやしと同じくらいの長さに切る。
3. 鍋に出し汁調味料を入れ、加熱し、2の野菜を柔らかくなるまで茹で、水溶き片栗粉でトロミを付ける。
4. カレイに3のあんをかけ、さやえんどうを上に乗る。

カレイの代わりにタラ・豆腐でも美味しいです。

(豆腐を使う場合はペーパータオルに包み、1分程度レンジで加熱して水切りをしてください。)



材料 (4人分)

カレイ	4切れ
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
生シイタケ	4枚
もやし	1/2袋
さやえんどう	適量
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
だし汁	1カップ
水溶き片栗粉	適量