

# One Dish

## 鯖のカレー煮



辛さレベルはお好みで！

カレーのスパイスが鯖の臭みを消してくれます



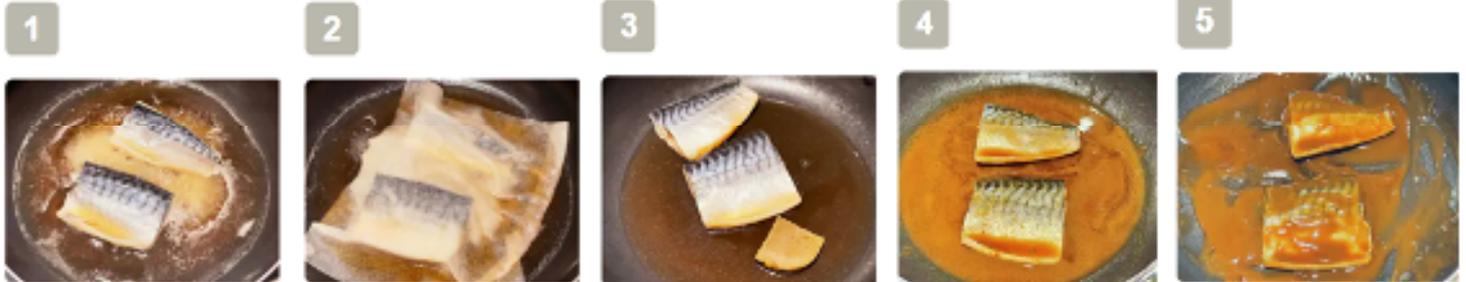
👤 なちゅらんち

レシピID：7599159

### 材料 (2人分)

鯖 切り身(1/4尾分)	2切れ
a水	150cc
a酒、みりん	各大さじ2
aしょうゆ	小さじ1
カレールー	1かけ

### 作り方



1



鍋に a を入れて加熱し  
沸いてきたら  
油を入れます

2



キッチンペーパーで  
隠し蒸かして  
中火で 4~5 分煮ます

3



鯖に火が入ったらいったん  
火を止めてカレー粉を  
加え溶かします

4



再び火をつけて煮汁を  
サバにかけながら弱火で  
煮ます

5



煮汁にとろみがついて  
鯖に絡んだら完成！

### コツ・ポイント

鯖は生鯖（冷凍もあり）がおすすめ  
塩鯖を使う時は酒で洗って塩気と独特な  
クセを取り除きます

### このレシピの生い立ち

暑い日にご飯がすすむお魚レシピが  
欲しくて作りました。  
ご飯にのっぴりになるおかずです



なちゅらんち Menu of September