



鯛あらだしカレー

主食

主菜

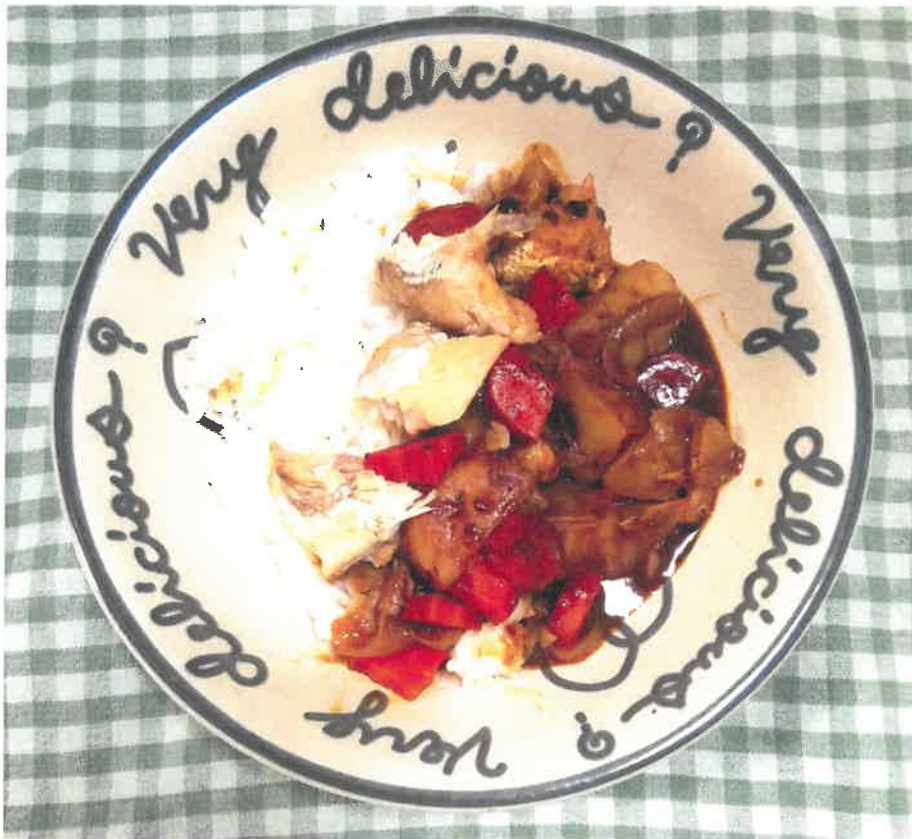
707kcal 塩分2.2g

【材料(2人分)】

- 鯛あら
- 塩…適宜
- じゃがいも(一口大)…2個
- 玉ねぎ(うす切り)…1/2個
- 人参(乱切り)…1/2本
- 油…大さじ2
- カレーフレーク…30g
- 鯛のあらでとっただし汁…400ml

【作り方】

- ①鯛のあらに塩をふってしばらくおく。
- ②①のあらをざるに重ならないように並べ、たっぷりの湯をかけて血合いやうろこなどをきれいにとる。
- ③魚焼きグリルにアルミホイルをしき、②を重ならないように並べ、アルミホイルでふたをしてじっくり焼く。(⇒トッピング用の身の部分だけ別にとっておく。)鍋にたっぷりの水と入れて煮出す。
- ④別の鍋に油を熱し、切った野菜を炒め、③の鯛だしを加え、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、カレーフレークを煮溶かし、煮込んで仕上げる。
- ⑥カレーをごはんにかけ、とっておいた身の部分をトッピングする。



★アピールポイント★

鯛のあらをグリルで焼いて一手間かけて、くさみをとった香ばしいだしを使って、うまみのあるカレーに仕上げます。あらの身の部分はトッピングして、鯛を残さず使います。