



## みがらし鯛そうめん(カレー味)

主食

主菜

333kcal 塩分1.9g

### 【材料(2人分)】

- 固形カレールウ…10g
- 水…大さじ1
- みがらし…60g
- そうめん…100g
- 鯛皮付き切り身…70~80g  
(好みで大葉などで飾り、山椒粉、唐辛子の粉などでお食ください。)

### 【作り方】

- ①フライパンにカレールウと分量の水を入れて弱火にかけ、やわらかくなったらみがらしを入れる。
- ②よく混ぜたら火を止めて、フライパンに2/3残り、小皿に1/3取り分けておく。
- ③そうめんはたっぷりの湯で約2分ゆで、ゆで汁は捨てずにとっておき、そうめんを水で洗って水気をきる。
- ④鯛の切り身にキッチンペーパーをのせて、③のゆで汁を熱い内にかけて湯引きし、すぐに冷水で冷やす。
- ⑤④の水気をふき、6~8mm幅に切る。
- ⑥③のそうめんを②のフライパンに入れ、中火で1~2分炒めて皿に移す。⑤の鯛を放射状に盛る。
- ⑦中央に取り分けた小皿のみがらしカレーをのせる。



#### ★アピールポイント★

郷土料理の食材を使って、子どもたちが大好きなカレー味の減塩鯛料理を作りました。

今の郷土料理はお酒や魚のにおいで子どもに好き嫌いがあります。

そこをカレー味と湯引きで工夫して、さらにそうめんをゆでたお湯を湯引きに使い、時短とエコにもなります。

慣れた味との組み合わせで少しずつ郷土料理にも親しんで、ふるさと宇和島を愛する子どもたちに育てて欲しいという食育の気持ちも込めて作りました。

もちろん減塩で、全ての年齢層に家庭で簡単に鯛料理を楽しんでいただけます。