



vol.05

試合後の回復食

サバときのこのかつお風味のカレー

材料 2皿分

サバときのこのかつお風味のカレー

サバの味噌煮缶	……200g
かつお節粉	……大さじ2
ねぎ	……50g
なす	……1本
しめじ	……100g
しいたけ	……50g
しょうがのすりおろし	……ひとかけ分
キャノーラ油	……大さじ1
水	……300cc
酒	……大さじ2
塩	……小さじ1/3
醤油	……大さじ1~2
カレー粉	……大さじ1~2
水溶き片栗粉	……適宜

作り方

- 1 ねぎを縦半分にし、ななめ薄切りに、なすは縦半分にし、7ミリの厚さのななめ切りする。しめじは石づきをとってほぐす。しいたけは薄切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- 2 鍋にかつお節粉を入れて、弱火でから煎りする。香りが立ってきたら、取り出す。
- 3 続けて、同じ鍋にキャノーラ油を入れて熱し、ねぎを炒め、続けてなす、しめじ、しいたけを加えて炒め、酒、塩を加える。しんなりしたら、水と②のかつお節を加える。
- 4 沸騰したら、カレー粉、サバの味噌煮缶を加えてひと煮たちさせる。
- 5 味を見て、醤油を加える。
- 6 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
- 7 器にごはんとルーを盛り付けて、しょうがのすりおろしをそえる。



サバ

EPAやDHAなどの脂質を含む青魚です。薬膳では「活血」の食材として知られています。



なす

紫色の色素成分やカリウムを含み、夏の食卓でも親しまれている野菜です。薬膳では巡りを整える食材とされています。



カレー

カレーに使われるさまざまなスパイスは、古くから世界各地で利用されてきました。香りや辛味が食欲を引き立て、運動後の食事にも取り入れやすいメニューです。