

さばっとまとめて、美味しくいただくサバトマカレー

2人1組で実施する。

バーナー2セット、コップ2組（大小鍋、フライパン）、ポリ袋（厚さ0.015mm以上）2枚

材料（2人分）

無洗米・・・2合（1合×2人）※各自食べられる量に増減し、水も合わせて増減。

サバの水煮缶・・・1缶（1/2個×2人）

ホールトマト（カット）・・・1缶（1/2缶×2人）

玉ねぎ・・・1.5個（1/2個×2人分はカレー用、1/2個は2人分のスープ用）

ブナシメジ・・・1房（1/2房×2人）

カレー粉・・・小さじ1×2人

顆粒コンソメ・・・大さじ1/2×2人（カレー用）、大さじ1（スープ用）

にんにくすりおろし・・・小さじ1×2人

黒胡椒・・・適量

オリーブ油・・・大さじ1×2人

水・・・（200cc（炊飯）、100cc（カレー）、250cc（スープ）×2人、

粉チーズ・・・適量

作り方

(1) 炊飯

- ・ポリ袋に米1合、水200ccを入れ、**しっかり空気を抜き輪ゴムでしっかりと封をして**、2人分を空の鍋（大）に入れ、10分ほど水につけておく。
- ・コップ2に1/2程度の水を入れ、2人分のポリ袋が水没しないように、**輪ゴムを鍋の外に出し蓋をしてお湯を沸かす。※ポリ袋が底につくと溶けてしまう。**
- ・沸騰したら弱火にし、20分間炊飯する。※吹きこぼれないようにトマト缶を蓋に乗せる。
- ・20分後取り出し、鍋（小）に入れて蓋をして10分ほど蒸らしておく。

(2) オニオンコンソメスープ

(1)で炊飯している間に、鍋（大）とバーナーを使って、スープづくりをする。

- ・玉ねぎ1/2を薄切りにする。
- ・鍋（大）に500ccの水を入れ、バーナーで沸騰させる。
- ・沸騰したら薄切りにした玉ねぎを入れ、弱火にする。
- ・玉ねぎに火が通ったら、コンソメ（大さじ1）を入れ、黒胡椒少々、塩少々を振り、味見して、味が薄かったら黒胡椒、塩で調整し一旦火を止める。

(3) カレー作り（1人分）

- ・炊飯をしている間に、玉ねぎを1/2はざく切りにする。
- ・ブナシメジは子房に分けておく。
- ・スープができたなら、フライパンを熱しオリーブ油（大さじ1）を入れ、玉ねぎ、ブナシメジを入れ、割り箸を使ってしんなりするまで炒める。

- ・トマト缶 1/2、サバ缶 1/2 を汁ごと加え、カレー粉 (小さじ 1)、おろしニンニク (小さじ 1)、コンソメ (大さじ 1/2)、黒胡椒、水を加えて、そのまま 7~8 分煮込む。サバはくずれないようにする。とろみがついたら、火を止める。
 - ・イタリアンパセリをみじん切りにしておく。
 - ・(2)のスープを温める。
 - ・フライパンのカレーの具を寄せ、ご飯をよそい、イタリアンパセリをひとつまみ乗せ、粉チーズをふりかけできあがり。
 - ・温まったスープは、別のコッヘル (小) に半分入れ、イタリアンパセリをひとつまみ振りできあがり。※熱いので唇をやけどしないように、コッヘルから直接飲まないでスプーンを使う。
- ☆美味しく召し上がれ。

(1)炊飯



(2)スープづくり



(3)カレーづくり (具を炒める)



(3)カレーづくり (サバ缶、トマト缶投入)



ご飯をよそい、イタリアンパセリ、チーズをトッピングして、できあがり

