

サルベージクッキング

2023年7月30日

サバ缶を使った超簡単カレー



◆材料（4人分）

サバ水煮缶（固形分 90g 位）	1 個
ホールコーン缶（50g 位）	1 個
ホールトマト缶	1 個
玉ねぎ	中 2 個（半分に切って 8 ミリ巾位に切る）
にんにく	1/2 かけ（みじん切り）
フライドオニオン	少し（なくても OK）
カレールー	1/2 箱 ※濃い場合は、水で調整してください
コンソメ	1 個
クミンシード	小 1/3 位
塩、こしょう、油	
※ガラムマサラ（お好みで）	

◆作り方

- 1 なべに油大 1 とクミンシードを入れて火にかけて香りを出す
- 2 1 にんにく、玉ねぎを入れ、塩を少しふってよく炒める
- 3 玉ねぎに火が通ったらホールトマト缶とその缶の半分くらいの水を加えコンソメを入れて煮る
- 4 3 にサバ水煮缶を汁ごと入れ、ホールコーン、フライドオニオンを入れてさらによく煮る。
- 5 火を止めてルーを入れて溶かし、もう 1 回煮てから味を見て、塩小 1/2～1 を加えて、できあがり！
※お好みによってはガラムマサラを少し入れてください



そうめんサラダ

◆材料（4人分）

そうめん	2束（100g）
きゅうり	1本（斜め薄切りにしてから千切り）
みかんの缶詰等	1個
マヨネーズ	大2位
塩、しょうゆ	

◆作り方

- 1 そうめんを茹でて水で良く洗い、ざるにあけておく
（半分の長さに折って茹でる）
- 2 マヨネーズに塩小1/2、しょうゆ少々入れてよく混ぜておく
- 3 1にきゅうり、みかんを入れ、2のマヨネーズでよくあえる