

こんげつ
今月のテーマは…

カレーD.E
へるっ塩！

減塩



こんげつ げんえん けい りょうり えんぶん ひか
今月の減塩のポイントはカレーです！！クリーム系の料理は塩分を控
えめにする^{ものた}と物足りなく感じる^{かん}ことも多い^{おお おも}と思いますが、カレーの香
り^{ふうみ くわ}や風味を加えることで、味^{あじ}にメリハリをつけることができます。

カレー粉ってどんな調味料？

カレー粉の色鮮やかな黄色は「うこん(ターメリック)」という香辛料です。「うこん」には、胃腸の働きを良くする効果があります。また、カレー粉は、うこん以外にも「コリアンダー」や「クミン」、「こしょう」など、たくさんの香辛料が使われています。香辛料には、食欲を増進する働きがあり、気温が高く食欲が落ちる時期にもおすすめです。



白身魚のカレークリームソース

材料（4人分）

作り方

- ・タラやホキなどの白身魚切身 4切れ
- ・塩 0.5g ・こしょう 0.1g
- ・オリーブ油 12g
- ・小麦粉 12g
- ・牛乳 100cc
- ・エリンギ 1本
- ・しめじ 1/2株
- ・たまねぎ 1/4個
- ・バター 12g ・コンソメ 2g
- ・カレー粉 2g

- ①白身魚に塩・こしょうで下味を付けて、オリーブ油をまぶす。
 - ②①を200℃のオーブンで20分焼く。
(多めの油をしいて、フライパンで焼いてもよい)
 - ③玉ねぎはスライスし、しめじも食べやすい大きさに切ったり、さいたりする。エリンギは短冊切りにする。
 - ④フライパンにバターをしいて、玉ねぎときのこを炒める。
 - ⑤小麦粉を振り入れ、しっかりとなじむまで炒める。
 - ⑥牛乳を少しずつ加え、とろみがでるまでよく混ぜる。
 - ⑦調味料を入れて味をととのえ、ソースを仕上げる。
 - ⑧焼いた魚にソースをかけてできあがり！
- ※ お好みでパセリ等をかけるときれいです。

