

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

本格的なのにとっても簡単なごちそうスパイスカレー

鯖缶とかぼちゃの マレーシア風カレー

所要時間

20分

1人分

520kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



マルハニチロ
月花さば水煮



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



鯖缶とかぼちゃのマレーシア風カレー

材料/4人分

油.....大さじ1

唐辛子.....1本(半分に切る)
カルダモン.....4粒
クミンシード.....小さじ1/2
粒マスタード.....小さじ1/2

トマト.....1個

玉ねぎ.....1/2個(100g)

かぼちゃ.....1/4切れ(正味320g)

にんにく.....1個

しょうが.....1/2かけ

塩.....小さじ1/2

こしょう.....少々

チリパウダー.....小さじ1/4~

ターメリック.....小さじ1/2

水.....1/4カップ

ココナッツミルク.....3/4缶

マルハニチロ 月花さば水煮.....1缶

白ごはん.....4杯

香葉.....適宜

作り方

①トマトはざく切り、玉ねぎはくし形に切る。かぼちゃは皮を除き3cm角に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。

②フライパンに油大さじ1を熱し、**A**を入れて蓋をし弱火にする。(スパイスがはぜるので注意!)音がしなくなったら、①の玉ねぎ、塩ひとつまみ(分量外)を加えて、強火できつね色になるまで3~4分炒める。

③②に①のにんにく、しょうが、トマトを加え混ぜ、中火のまま蓋をして2分ほどおく。

④トマトが煮崩れたら、①のかぼちゃ、塩、こしょう、チリパウダー、ターメリック、水、ココナッツミルク、「マルハニチロ 月花さば水煮」を加えて、蓋をして中火で約10分、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

⑤器にごはん、③のカレーを盛る。あればちぎった香葉を添える。