

Hino's Kitchen



青パパイヤサバカレーと青パパイヤピクルス

材料 (2人前)

青パパイヤサバカレー

- ・日野町産 青パパイヤ 140g
- ・サバ水煮缶 1缶
- ・トマトジュース(無塩) 300ml
- · 牛乳 100ml
- ・カレールウ 2欠片
- サラダ油 小さじ1
- ・おろしニンニク・生姜3cm位
- ・ご飯 360g

★青パパイヤピクルス

- ・日野町産 青パパイヤ 適量
- ・らっきょう酢 適量

664Kcal, Sodium: 2.6g (1人分)



- 1. 青パパイヤは種を取り、皮を剥き、厚さ3mm位の食べやすい大きさに切る
- 2. 切った青パパイヤは10分位水にさらす(アク・苦味を取るため)
- 3. 鍋に油・おろし二ン二ク・生姜を入れて熱し、青パパイヤを炒める(5分位)
- 4. サバ水煮缶の水気を切って3に入れて炒める
- 5. トマトジュースを入れて煮込み、牛乳を加えて温まったら火を止めカレールウを入れる
- 6. カレールウが溶けたら再び火をつけてとろみがつくまで煮る
- 7. お皿にご飯とカレー、★を盛り付けて完成

★青パパイヤピクルス

- 1. 種を取り除き、皮を剥き断面をピーラーでスライスして10分位水にさらす
- 2. らっきょう酢に浸けて一晩おく
 - ・青パパイヤは消化酵素が豊富で、抗酸化成分、ビタミンも沢山含まれています!
 - ・食感はシャキシャキとして、クセガなく幅広く使える食材です!

日野病院のホームページ→ chひの または、右側のQRコードから ♪♡♪♡ 作っている動画もご覧いただけます。







