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3㎜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・おろしニンニク・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、クセが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。