

Hino's Kitchen

664Kcal, Sodium: 2.6g (1人分)

青パパイヤサバカレー (2人分)

- | | |
|--------------------|------------|
| ・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



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C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！