

# サケと野菜のカレー煮

## 材 料 (4人分)

- サケの切り身 ……2切れ
  - ジャガイモ ……2個
  - ベーコン ……2枚
  - 玉ネギ ……1個
  - トマト ……1個
  - ニンニク ……1片
  - オリーブオイル ……適量
  - パセリ ……適宜
- (A)
- 塩 ……小さじ1
  - カレー粉 ……少々
- (B)
- 塩 ……小さじ1
  - ウスターソース、カレー粉 ……各大さじ2
  - 塩 ……適量

## 作 り 方

- ① ベーコンは細切りにし、玉ネギ、ジャガイモ、トマトはざく切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れて火にかけ、香りが出たらベーコンを炒める。
- ③ 玉ネギを加えて炒め、水200cc、(A)、ジャガイモ、トマトを入れ、煮る。
- ④ サケは適当な大きさに切り、塩をふり、10～15分おく。
- ⑤ ③に火が通ったらサケを入れて、サケに火が通ったら、(B)を加える。
- ⑥ 器に⑤を盛り、パセリをちらす。