

## 地産地消レシピ 14 「ホタテとオクラのスープカレー」



[ 塩分 3.3 g / エネルギー 210 kcal ]

### 【材料：2人分】

ホタテ	3 枚
オクラ	4 本
じゃがいも	中 1 コ
にんじん	50g
大根	80g
しめじ	40g
バター	10g
水	600ml
固形コンソメ	1 コ
ケチャップ	大さじ 1 と 1/2
ソース	大さじ 1
塩	少々
カレー粉	小さじ 1～2

調味料

※カレー粉の量は好みで加減してください。

### 【作り方】

- 1 ホタテは貝柱とひもに分け、貝柱は厚さを半分に、ひもは食べやすい長さに切る。
- 2 オクラは塩でもんでうぶ毛をとり、小口切りにする。
- 3 じゃがいも、にんじん、大根は皮をむいて大きめに切る。
- 4 しめじは石づきを除いて、小房に分ける。
- 5 鍋に水、固形コンソメ、じゃがいも、にんじん、大根、しめじを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 6 フライパンにバターを溶かし、ホタテを炒める。
- 7 5を調味料で味付けし、ホタテとオクラを加え一煮立ちさせる。
- 8 器に盛り付け、ご飯を添える。

### 今月の素材



ホタテ

**今**月の料理はホタテを使ったスープカレーです。

スープカレーとは、さらさらとしたスープ状のカレーのことで、ご飯にはかけずにご飯とスープカレーを別々に食べます。具は骨付きの鶏肉や大きめに切った野菜などが多いようです。

スープカレーはカレールウを使わないので、比較的低カロリーです。今回のように具を肉ではなく、ホタテなど魚介類にするとカロリーはより低くなりますので、カロリーのとりすぎが気になる人におすすめです。また、いろいろな野菜をたっぷりとることができるので、普段野菜が不足しがちな人も季節の野菜で試してみてください。

羽幌の夏は夏バテするほど暑くはないですが、ちょっと食欲のない日などピリッと辛いスープカレーをどうぞ。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)