

## 【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	きゅうりといかのカレー炒め	
材 料	分量（4人分）	作り方
きゅうり いか（胴と耳） 塩 酒 干し椎茸 油 カレー粉 薄力粉 水 塩 砂糖 油	3本 2はい分 少々 小さじ2 3枚 小さじ1 小さじ2 大さじ2 1カップ 小さじ1 少々 大さじ2	① きゅうりは、乱切りにする。 ② いかは、ワタとともに足を抜き洗って水気をふく。皮をむいて胴を開き、斜めに（格子に）切れ目を入れて2cm幅で4cmの長さに切る。いかの耳も皮をむいて、同じように切る。 ③ 干し椎茸は、もどして軸をとりそぎ切りにする。 ④ 鍋に湯を沸かしてきゅうりを湯通しして、次にいかをさっと湯通しする。 ⑤ フライパンに油を熱し、椎茸ときょうりを炒めて取り出す。 ⑥ フライパンに油大さじ2を熱し、カレー粉と薄力粉を炒め、水を加えてのばし、塩・砂糖で調味し、いかと椎茸ときょうりを戻し入れて、炒めあわせる。

〔1食分〕★エネルギー：239Kcal ★塩分：2.4g

### 《ひとくちメモ》

❖ カレー粉の香りで食欲を刺激するので、暑さでバテ気味の方におすすめです。カレー風味ですが、辛みがないので、子ども達にも喜ばれるメニューです。

### ◆ 登米市の旬な野菜

『きゅうり』・・・中田地区を中心に生産されており、国の指定産地になっています。

