

## 【 簡単さば缶カレー 】

### 《材 料 (4人分)》

さば(水煮缶詰)	1 缶
たまねぎ	400 g
なす	200 g
ピーマン	80 g
カットトマト(缶詰)	60 g
コンソメ(固形)	2 個
水	350cc
酒	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1 と 1/3
中濃ソース	小さじ 2
サラダ油	小さじ 2
しょうが(すりおろし)	大さじ 1
にんにく(すりおろし)	大さじ 1

※コンソメは固形 1 個＝顆粒小さじ 2



### 栄養価<1人分>

エネルギー	197kcal	たんぱく質	12.3 g
脂 質	7.8 g	食塩相当量	2.0 g

### 《作り方》

- ① たまねぎ、なす、ピーマンは一口サイズに切る。なすは水につけてあくを抜きよく水気を切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、たまねぎを入れて半透明になるくらいまでよく炒める。
- ③ なす、ピーマンを加えて、さらに炒める。
- ④ 水、酒、コンソメ、カットトマトを加えて5～6分煮る。
- ⑤ おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、中濃ソースを加えて味を調える。
- ⑥ 最後に、さば水煮を汁ごと加え、軽く混ぜ合わせる。

### ～ ポイント ～

- ・肉を使わず、さば缶を使ってエネルギーダウン。さばなどの青背魚には、中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させる働きがある不飽和脂肪酸(DHA、EPA)が多く含まれているので、生活習慣病予防に役立ちます。
- ・1日に必要な野菜の1/2を使っているのでボリュームがあり、低エネルギーでも満足感が得られます。野菜を大きめに切ることで自然とよく噛んでゆっくり食べられるので、食べすぎを防ぎメタボ予防につながります。