

# さばカレー

DHA や EPA が手軽にとれるさば缶を使ったカレーです。家にある調味料で簡単に作れます。

DHA は認知機能の一部の記憶をサポートすることが報告されており、DHA や EPA は中性脂肪を下げ、血液をサラサラの状態に保つことなどから、認知機能低下や認知症の予防効果が期待されています。

カルシウムやビタミン D もとれるため、骨の健康が気になる方にもおすすめです。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 28.1g 脂質 18.1g 炭水化物 78.0g  
ビタミン D 10.7μg

## ●材料 (2人分)

・ご飯 (炊いたもの)	お茶碗 2 杯(300g)
・さばの水煮缶 (減塩)	1 缶(190g)
・玉ねぎ	中 1/2 個
・しめじ	1 袋
・ホールトマト缶	1/2 缶(200g)
・オリーブオイル	大さじ 1
・おろししょうが (チューブ)	小さじ 1
・おろしにんにく (チューブ)	小さじ 1

A	・カレー粉	大さじ 1
	・赤味噌	大さじ 1
	・砂糖	小さじ 2
	・みりん	小さじ 2
	・顆粒コンソメ	小さじ 1
	・塩	少々
	・黒こしょう	少々

## ●作り方

- ① 玉ねぎは皮や根元を取り除き、粗みじんに切ります。
- ② しめじは石づきを切り落とし、粗みじんに切ります。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイル (分量の約半分) をひき、玉ねぎを炒めて透明感がでてきたら、残りのオリーブオイルとしめじを加えて火が通るまで炒めます。
- ④ ③にホールトマト、おろししょうが、おろしにんにく、さばの水煮缶を汁ごと入れ、トマトとさばをほぐしながら炒めます。
- ⑤ 全体的によく混ざったら <A> を加えて汁気がなくなるまで弱火で煮詰め、塩こしょうで味をととのえます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※さば缶は 190g あたり塩分 1.0g の減塩製品を使用しています。

なの花薬局