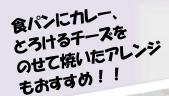


カレーの優等生

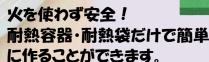




さばみそ煮缶を 使うことでコクがあり、 おいしい!



1 人暮らしで不足しがちな 栄養素も補えます。



材料(1人分)

・カレールウ

さばみそ煮缶

トマト缶

玉ねぎ

• ミックスビーンズ

・にんにくチューブ

・しょうがチューブ

・粗びきこしょう

• 水

バター

・乾燥パセリ

ご飯

~付け合わせ~

バター

1g 150g

1/4パック

1/4個

20g

少々

小尺

少々

4g

300ml

1/4缶(50g)

1/4缶(100g)

・ほうれんそう 50g

2g

・ 塩こしょう 小々

【作り方】

- ① 玉ねぎを粗みじん切りし、バターと一緒に耐熱ボール に入れて電子レンジ 600wで3分加熱する。
- ② ①の中にカレールウ・乾燥パセリ以外の食材をすべて 入れてラップをふんわりかけて電子レンジ 600wで 13分加熱する。
- ③ ラップをはずし、さばを軽くくずしながらよく混ぜる。
- ④ 皿にごはんを盛り付け、カレーをかけてパセリをふり、 ほうれん草のソテーをトッピングする。
- ◎ さばの身はくずれやすいので、調理の最後に食べやすい 大きさにくずしてください。

~付け合わせ~

- ① ほうれん草を洗い、3cm位にカットする。耐熱袋にほう れん草を入れ、600wで2分加熱する。
- ② 袋に水を入れ、あくをぬく。水をすててしぼり、その中 にバター8g を入れて再び電子レンジ 600wで2分加 熱して、塩こしょうをかけて完成。

(1人分の栄養価 エネルギー553kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.2g 食物繊維 4.5g 食塩相当量 2.0g)

カレーのターメリックとさば缶で認知症予防

- ●カレーターメリック(クルクミン)
 - ①抗菌 ②鎮痛 ③血圧降下
 - ④食欲増進 に効果がある。



●鯖には、DHA・EPAに代表されるオメガ3

- ①脂肪酸を含む悪玉コレステロール、中性脂肪を減らす。
- ②善玉コレステロールを増やす
- ③動脈硬化予防
- ④高血圧の予防



ミックスビーンズ

ーー 免疫力アップ。ビタミンB群や食物繊維、 ミネラルが多く含まれる。



<u>ビタミンC・E、カリウム、食物繊維、</u> リコピン、βカロテン

玉ねぎ

<u>____</u> アリシン、ケルセチン、食物繊維、 カリウム、血行の改善、血液サラサラ

お問合せ:天童市食生活改善推進協議会事務局 TEL 023-652-0884