

おすすめレシピ

Vol.64 (平成 24 年 12 月号)

～ご高齢者元気シリーズ～



「さば缶ドライカレー」

1人分あたり
501kcal (ご飯
150g含む)
塩分 2.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

さば、豆類で良質のたんぱく質、脂質が摂取できます。さらに、骨まで食べられるさば缶を使うことで、不足しがちなカルシウムを補給できます。

簡単に調理できるため、ご高齢の方にもおすすめです。

【材料・2人分】

- | | |
|--------------------------|-------------|
| ・ さば(水煮缶詰) | 1/2 缶(100g) |
| ・ ミックスビーンズ
(または大豆の水煮) | 50g |
| ・ 玉ねぎ | 1/4 個(50g) |
| ・ にんにく(みじん切り) | 1 かけ |
| ・ しょうが(みじん切り) | 小さじ 1 |
| ・ オリーブ油 | 大さじ 1 |
| ・ カレー粉 | 大さじ 1 |
| ・ トマトケチャップ | 大さじ 1 |
| ・ 粉チーズ | 大さじ 1 |
| ・ パセリ (お好みで) | 適宜 |
| ・ 塩、コショウ | 適宜 |

【作り方】

- ① さば缶は汁をきっておきます。
- ② 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにします。
- ③ オリーブ油を鍋に入れ、②を弱火できつね色になるまで炒め、カレー粉と①を加えます。
- ④ さばの身をほぐすようにしながら炒めたら、トマトケチャップ、粉チーズ、ミックスビーンズ(または大豆の水煮)を加えて更に炒め合わせ、塩、コショウで味を調えます。
- ⑤ ご飯にカレーを盛り、パセリを飾ります。

管理栄養士 信太 麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。