

## 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 50g  
(または大豆の水煮)
- ・ 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。

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。