

## 7月 健康レシピ「いわしと夏野菜のトマトカレー」

令和02年07月15日

### 栄養豊富な夏野菜を食べ、夏バテ予防！

みずみずしい夏野菜は水分を豊富に含みます。汗をたくさんかく今の時期だからこそ、食事からも積極的に水分をとみましょう。

また、いわしなどの青魚は生活習慣病を予防・改善するための栄養が豊富に含まれています。特にEPA・DHAは血液をサラサラにしたり、悪玉コレステロールを減らす効果があります。手軽で栄養満点な缶詰を使うと簡単に調理できます。

栄養価(1人分)

エネルギー:486kcal 塩分:1.9g

### ■材料 2人分

- いわしの水煮缶… 1缶(200g)
- なす…1/2本(40g)
- ズッキーニ…1/5本(40g)
- 玉ねぎ…1/4個(40g)
- サラダ油…小さじ1(4g)
- おろしにんにく(チューブ)…小さじ1/2(2.5g)
- おろししょうが(チューブ)…小さじ1/2(2.5g)
- カレー粉…大さじ1(6g)
- 薄力粉…大さじ1(9g)

(A)

- カットトマト缶…1/2缶(200g)
- しょうゆ・オイスターソース…各小さじ1(6g)



- コンソメ顆粒…小さじ 1 (3g)
- 塩こしょう…少々
- (パック)ごはん…茶碗 2 杯分 300g

## ■ 手順

- 1 なすとズッキーニは輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油とにんにく・しょうがを入れ中火で加熱する。香りが立ってきたら、1 の野菜を入れしんなりするまで炒める。
- 3 カレー粉・薄力粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、いわしの水煮缶と(A)を全て加えて 5 分ほど煮込む。
- 4 塩こしょうで味をととのえたら、ごはんと共に皿に盛り付ける。



### <アレンジ方法やポイント>

トマトの酸味が効いたスパイシーなカレー。サバの水煮缶で代用しても美味しく作れます！

[レシピ考案・調理] 料理家・フードコーディネーター 甲斐 優美

[レシピ監修] 管理栄養士 牛丸 明子

ソーシャルメディアサービス名: You Tube

アカウント名: 全国健康保険協会

アカウントページ: <https://www.youtube.com/embed/YXxTFLCu30Q>