

カレーの優等生

食パンにカレー、
とろけるチーズを
のせて焼いたアレンジ
もおすすめ！！



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。



火を使わず安全！
耐熱容器・耐熱袋だけで簡単
に作ることができます。

材料(1人分)

・カレールウ	1/4 パック
・さばみそ煮缶	1/4 缶(50g)
・トマト缶	1/4 缶(100g)
・玉ねぎ	1/4 個
・ミックスビーンズ	20g
・にんにくチューブ	少々
・しょうがチューブ	少々
・粗びきこしょう	少々
・水	300ml
・バター	4g
・乾燥パセリ	1g
・ご飯	150g

～付け合わせ～

・ほうれん草	50g
・バター	2g
・塩こしょう	少々

【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 皿にご飯を盛り付け、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

免疫カアップ。ビタミンB群や食物繊維、ミネラルが多く含まれる。

トマト

ビタミンC・E、カリウム、食物繊維、リコピン、βカロテン

玉ねぎ

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