

# さばカレー



さばの水煮を使ってカレーにアレンジしました。EPAやDHAの良質な脂を多く含む“さば”の栄養が丸ごと摂れる一皿です。脂溶性のリコピンを含むトマトと一緒に食べると動脈硬化の予防に役立ちます。是非召し上がってみて下さい。



**野菜摂取量 約146g**



## 【2人分】

サラダ油(炒め用).....適量  
 みじん切りにんにく.....適量  
 みじん切りしょうが.....適量  
 玉ねぎ(みじん切り).....140g  
 ダイストマト.....140g

ターメリックパウダー...小さじ1  
 クミンパウダー.....小さじ1  
 コリアンダーパウダー...小さじ1  
 チリパウダー.....小さじ1  
 塩.....3g



さば水煮缶.....1缶  
 ココナッツミルク.....80g  
 ご飯又はナン.....適量

- ① 野菜をカットする。  
玉ねぎ⇒みじん切り
- ② 香辛料を合わせておく。  
ターメリックパウダー  
クミンパウダー  
コリアンダーパウダー  
チリパウダー
- ③ さば缶の汁と身に分けておく。  
身はよくほぐしておく。

- ④ フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを加えて香りが出るまで炒める。玉ねぎを入れて透き通るまで炒めたら、ダイストマトも加えて、さらに炒める。全体がまとまってきたら、②の合わせた香辛料と塩を加えて炒める。さば缶の汁を入れてよく混ぜ、さばの身も入れてよく混ぜる。全体の具材が馴染んだら、最後にココナッツミルクを加え、ひと煮立ちさせる。



ナンと一緒に食べても  
美味しいよー

- ⑤ お皿にご飯を盛り、ご飯の横にさばカレーをかける。

