

イワシのトマトカレー

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ◆イワシ水煮缶◆

イワシに含まれる良質な油(DHA・EPA)は、動脈硬化の予防、認知機能の維持などに役立ちます。缶詰なら面倒な下処理が不要なだけでなく、骨(カルシウムが豊富!)まで丸ごと食べることができ、効率よく栄養をとれる点も魅力です。

* * *



材料



Point 1 イワシ水煮缶は汁ごと加えて、汁に溶け出したイワシの栄養も余さずとりましょう。



Point 2 にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

これでも OK!

- イワシ水煮缶は、しょうゆ煮缶も可。ウスターソースは大きじ1/2に減らしてください。
- スライスチーズや粉チーズのトッピングでまろやかに!

1人分 ●カロリー: 551kcal
●塩分: 1.4g

夏バテ予防にぴったり!
缶詰×カレー粉でできる
お手軽スパイスカレーです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

イワシ水煮缶	1缶(150g)
玉ねぎ	中1/2個
ズッキーニ	1/2本(約80g)
パプリカ	1/2個
カレー粉	大きじ1
カットトマト水煮缶	1缶(400g)
ウスターソース	大きじ1
すりおろしにんにく*	小さじ1/2
すりおろししょうが*	小さじ1/2
*チューブでも可	
オリーブ油	大きじ1
ご飯	2杯分(360g)
塩・こしょう	各少々
パセリのみじん切り	適宜

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
 - 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて **Point 1** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
 - 3 **A**を加えて軽く混ぜ合わせ **Point 2**、ふたをして火を弱めて5~6分煮る。
 - 4 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。
- *甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。