

## 貧血対策に！サバカレー一定食

青魚には必須脂肪酸であるEPA・DHAが豊富に含まれています。

EPAは善玉コレステロールを増加させて、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす効果があるとされています。

DHAは血流をよくする働きがあり、動脈硬化の予防に効果があります。



### 1食分の栄養素

エネルギー	694kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	20.5g
食塩	2.9g

V：野菜150g

O：脂質エネルギー比26.6%

S：食塩2.9g

### 材料（1人前）

#### 《サバカレー》

- さば缶（水煮） 50g
- 玉葱 40g
- ジャガイモ 40g
- しめじ 20g
- 小松菜 30g
- 油 小さじ1
- カレールウ 20g（1片）
- ケチャップ 5g
- 水180g

米飯200g

#### 《パプリカのマリネ》

- 赤パプリカ30g
- 黄色パプリカ30g
- 砂糖 小さじ1
- 穀物酢 小さじ1
- オリーブ油3g
- 塩 少々

#### 《みかん》

みかん1個

#### 《サバカレー》

- ① 玉葱は皮をむき、ヘタを取って薄切りにする。
- ② ジャガイモは洗って皮をむき、一口大に切る。
- ③ 小松菜は洗って根を落とし、3cm幅に切る。
- ④ しめじは石づきを切り落とす。
- ⑤ 鍋に油をひき、小松菜以外の具材を炒める。
- ⑥ ジャガイモに火が通ったら小松菜を加える。
- ⑦ 鍋に水を加え、中火で約2～3分煮て、ルウとケチャップを加える。
- ⑧ とろみがつくまで煮込む。
- ⑨ 皿に盛り付ける。

#### 《パプリカのマリネ》

- ① パプリカはヘタを切り、種を取り除いて3～4cmの細切りにし、電子レンジ（600w）で1分加熱する。
- ② Aの調味料を①に加えてあえる。
- ③ 器に盛って冷蔵庫で冷やす。