

赤かぶとサバ缶のカレー煮

副菜

主菜

《1人分:エネルギー221kcal 食塩相当量1.7g》



季節の野菜

赤かぶ

かぶの表面だけが赤いもの、果肉の中も赤みが
入っているもの、葉や茎も赤いものなど、沢山の種
類があります。



おいしい時期:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

栄養

: 丸い実の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムが比較的多く、消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれなどに効果が期待できます。また、葉の部分もカルシウムなどが豊富に含まれています。

選び方

: ハリがあり、傷がなく、ひげ根が少ないもの、葉の緑が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

材料	2人分
赤かぶ	180g
サラダ油	小さじ1
★さば缶	1缶(180g)
★さば缶の汁	大さじ3
★水	150cc
★めんつゆ	大さじ1
カレー粉	小さじ1

《作り方》

- 1 赤かぶを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、1に薄く焼き色をつける。
- 3 2に★を入れて煮る。火が通り、汁気が少なくなったら、カレー粉を絡めて、盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。

