

～野菜・魚・米が食べられる時短レシピ～

さばトマトカレー

10分で
完成！



●●レシピのお得メモ●●

- ・1日に必要な野菜量のおおよそ1/4弱(約100g)がとれる。
※トマトジュースは半量で計算(約38g)
- ・10分でできる簡単な魚料理。
- ・フライパンや鍋は使わず、すべて電子レンジで調理。

●●献立のコツ ●●

- ・サラダを組み合わせる場合は、油を含まないノンオイルドレッシングなどの方がよい。
- ・汁ものを組み合わせる場合は、野菜など具たくさんにして調味料を控え減塩にする。

材料(2人分)

さばの水煮	150g
玉ねぎ	60g
しめじ	60g

無塩トマトジュース	3/4カップ (150cc)
水	1/2カップ (100cc)
カレールウ	ひとつかけ (20g)

下準備



- ・ さばの水煮は煮汁を切る。
- ・ 玉ねぎは薄切りにする。
- ・ しめじは石づきを除き小房にほぐす

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。



① 耐熱ボウルにトマトジュース、水、玉ねぎ、しめじを入れて軽く混ぜる。



② ふんわりラップをかけて、電子レンジ(500w)で3分加熱する。玉ねぎ、しめじがしんなりすればOK。



③ 一旦、電子レンジから取り出しカレールーを溶かす。



④ サバの水煮を入れて、軽くほぐす。
※サバの身がごろごろと残る方が食べごたえあり。



⑤ 再度、ふんわりラップをかけて電子レンジで3分加熱する。とろみを増す場合は、1～2分加熱を追加する。



⑥ ごはんにカレーを盛り付ける。
お好みでパセリをのせると色合いがきれい。

●●ヘルシーアップのコツ●●

- きのこや野菜量を増やすと食物繊維アップ。
→血糖値、中性脂肪、コレステロール、血圧が気になる方
- レンコンやイモ類を加えるとカリウムアップ。
(電子レンジの加熱時間を長くする)
→血圧が気になる方

●●いろいろアレンジ ●●

- サバの水煮の代わりにツナの水煮缶でもよい。
- ごはん刻んだ大葉を混ぜると爽やかな風味アップ。

さばトマトカレー(1人分)

- エネルギー量 475kcal
※ごはん150gの場合
- 食塩量 1.7g
- 野菜量 100g