



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## サバ缶カレー



**【一人分：エネルギー 320 kcal, タンパク質 20g 食物繊維 1.8g, β-カロテン 511 μg, ビタミン C 85mg, カルシウム 250 mg, 鉄 2 mg, オメガ 3 脂肪酸 2.5g】**

### 【材料】（2人分）作りやすい分量

- ・サバ水煮缶 1缶
- ・ニンニク 1かけ
- ・生姜 1かけ
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パプリカ赤色 1/2個
- ・カレールウ 1かけ（甘口、中辛などお好みで）
- ・水 100ml～150ml
- ・オリーブオイル又はサラダ油 大さじ2

### 【作り方】

- ① ニンニク、生姜、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② パプリカ半分を縦にスライスする。
- ③ オリーブオイルで②を炒め、一旦取り出す。
- ④ ①を全体がしんなりするまで炒めたらサバ缶を汁ごと全て入れる。
- ⑤ 水 100ml を入れてひと煮立ちしたらカレールウを入れる。
- ⑥ カレールウが溶けたらご飯とともに盛り付けパプリカを添える。

キッチンに立つのもおっくうになる暑い時季。食欲も落ちやすく夏バテも気になります。夏バテによって食べる量が減り体力が落ちると動く気力がなくなり、動かないとお腹もすかず食べる量がどんどん減るといふ悪循環に陥ります。体力は筋力から、まずは筋肉のもととなる「タンパク質」をしっかり摂りましょう。良質のタンパク源である魚、生魚だと料理に手間が掛かりますが、サバ缶なら簡単にタンパク質が摂れます。サバ缶を使ったスパイシーなカレーです。

生姜は冷たい飲み物やアイスで冷えたお腹を温め、ニンニク、玉ねぎは食欲不振のときでも食べやすい食材です。カレーに含まれるスパイスが気の巡りを良くします。サバはオメガ3脂肪酸である EPA、DHA を豊富に含みます。魚に含まれる EPA は血中の中性脂肪を減少させ、血液の凝固を阻止することにより脳内の血流促進、血栓予防などの効果があります。DHA は脳に多く含まれる脂肪酸です。パプリカはβ-カロテン、ビタミン C を含みます。β-カロテンは体内でビタミン A に変換されます、ビタミン A は体内で発生した活性酸素を除去する抗酸化作用を持つほか、皮膚や粘膜などの形成や働きに関わっています。ビタミン A は脂溶性ビタミンですので、油で炒めることで吸収率が上がります。ビタミン C は抗酸化作用を持つだけでなく、コラーゲンの生成を助け、張りのある肌を作ります。タンパク質、オメガ3脂肪酸、ビタミンを摂って暑い夏を元気に乗り越えましょう。



人材バンク  
管理栄養士  
中村 綾子

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

#### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

