

こども園5歳児



小平小学校



蓬田小学校



清風中学校



むし歯0本

これからも自分の歯を大事に守っていこう!!

今月のメニュー

さば缶トマトカレー



保存食の缶詰、身体に良いとされる青魚のさば缶を使ったカレーです。
 トマト、しょうが、にんにく、カレースパイスでさばの臭みをやわらげます。
 さばの良質な脂質(DHA・EPA)とトマトの抗酸化成分(リコピン)を同時に摂ることができます。また2つの食材を同時に摂ることで吸収率が大幅に高まります。動脈硬化予防や血栓予防などの健康効果が期待できます。
 家に常備している缶詰とこれから旬のトマトを使って美味しく簡単にできます。

材料(4人分)

- さば水煮缶.....1缶(200g)
- カットトマト缶.....1缶(400g)
- 玉ねぎ.....1/2個(100g)
- しょうが.....1かけ(15g)
- おろしにんにく.....小さじ1/2
- サラダ油.....小さじ2
- (A)コンソメ顆粒.....小さじ1
- (A)中濃ソース.....小さじ1
- カレールウ.....20g
- ご飯.....米1.5合分
- 乾燥パセリ.....お好みで

作り方

- ①玉ねぎ、しょうがは皮をむきみじん切りにする
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①とおろしにんにくを加え炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、カットトマトと軽く汁気をきったさば水煮を加え、身をほぐしてひと煮立ちさせ、軽く水分を飛ばす
- ③②にカレールウを加え溶かし、(A)を入れよく混ぜ、10分ほど煮込む
- ④ご飯と一緒に③を器に盛り付け、お好みで乾燥パセリをふったら完成!

1人分の栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	360 (kcal)	13.2 g	12.7 g	45.4 g	0.7 g