

コレステロール予防：主食

「鰯とゴーヤのカレー」

鰯に含まれる不飽和脂肪酸の DHA や EPA は血栓防止で動脈硬化を予防する効果や脳や神経の機能を向上させる効果も期待されています。

<材料>2人分

- ・ ご飯 2杯分
- ・ 鰯水煮缶 1缶
- ・ ゴーヤ 1/4個
- ・ 玉葱 1/2個
- ・ A トマト 1個
- ・ A 生姜（すりおろし） 大さじ1
- ・ A にんにく（すりおろし） 小さじ1
- ・ B カレー粉 大さじ1
- ・ B 塩 小さじ1/3
- ・ オリーブ油 大さじ1



<作り方>

- ① 鰯缶は身を大きめにほぐし、汁は水を足して 200ml にする。玉葱は薄切りにし、トマトは 2cm 各に切る。
- ② ゴーヤは縦半分に切ってワタを除き、幅 5mm の薄切りにし、熱湯でサッと湯通しする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、玉葱を入れてよく炒める。
- ④ A を入れてトマトをくずしながら炒める。中火にし、B を加えて混ぜる。
- ⑤ 鰯の身と汁、ゴーヤを加え、煮立ったらふたをして弱火で 10 分ほど煮る。
- ⑥ お皿にご飯とカレーを盛りつける。

(1人分)

エネルギー 590kcal 蛋白質 26g 塩分 1.8g