今日のごはんにどうですか？

8 月のバランス献立

今月はサバ缶のスパイスカレーです。カレールーで作るカレーと違って小麦粉が入っていないのでさらっとしています。スパイスはいろいろありますが、コリアンダー、ターメリック、ガラムマサラを合わせました。トマト缶を生のトマトに変更しても美味しいです。今回はナスをトッピングしましたが、お好みでコロッケなど揚げ物を添えてもよいですね。

※一人分 660 ㎉、塩分 1.6ｇ

サバ缶のスパイスカレー

一人分　560 ㎉　塩分 0.8ｇ

材料（二人分）

サバ缶	１缶
玉ねぎ	中１個
オリーブオイル	大さじ１
にんにく	一片
生姜	一片
トマト缶	200g
牛乳	200 cc
塩	小さじ 1/2
なす	１本
ごはん	300g
スパイス	
コリアンダー	小さじ１
ガラムマサラ	小さじ１
ターメリック	小さじ 1/2

作り方

①玉ねぎをスライスする。にんにくと生姜をみじん切りにする。
②スパイスを合わせておく。
③フライパンにオリーブオイルと玉ねぎを入れて透明になるまで中火で炒め、にんにくと生姜を入れてさらに炒める。
④トマト缶を加え水分がなくなるまで炒めてからスパイスと塩を加えさらに炒める。
⑤汁ごとサバ缶と牛乳を加えて中火で 10 分煮込む。
⑥なすは輪切りにして電子レンジで加熱する。（目安 500ｗ2 分）
⑦お皿にごはん、なす、ルーを盛り付ける。

マヨポンサラダ

一人分　100 ㎉　塩分 0.8ｇ

材料（二人分）

きゅうり	中１本
コーン	50g
オクラ	4 本
枝豆	100g
A	
マヨネーズ	大さじ１
ポン酢	大さじ１

作り方

①きゅうりは１㎝角のサイコロ状に切る。
②枝豆は茹でてさやから出す。
③オクラは茹でて小口切りにする。
④①②③を A で和えて器に盛る

マヨネーズとポン酢をあわせたマヨポンサラダは、暑くて食欲が落ちる夏でもあっさりして食べやすいです。
枝豆やオクラは冷凍食品もありますが、旬で出回る季節には生のものにチャレンジしてみてくださいね。

津島市健康推進課　　管理栄養士　佐藤知子