

## さばとトマトのココナッツミルクカレー ～レモングラス香るごはん～



### ▶ 栄養成分（1人あたり）

- ・エネルギー：539kcal
- ・たんぱく質：22.3g
- ・脂質：17.9g
- ・炭水化物：79.3g
- ・食塩相当量：0.7g

### ▶ 作業時間 60分

### ▶ 価格（1食あたり）870円

### ▶ 材料（5人分）

ごはん	150 g
レモングラス	5 g
さば缶詰（水煮）	70 g
ズッキーニ	35 g
黄パプリカ	30 g
しめじ	20 g

#### 【A】

たまねぎ	25 g
にんにくおろし	5 g
クミン	10 g
コリアンダー	10 g
ターメリック	10 g
ガラムマサラ	10 g
サラダ油	10 g

#### 【B】

トマト水煮缶	200 g
ココナッツミルク	200 g
水	100 g
砂糖	40 g

### ▶ 作り方

#### 「レモングラス香るごはん」

- 1.炊く前のお米に軽く水洗いしたレモングラスを加え、白米を炊く方法で炊飯する。
- 2.炊けたらレモングラスを取り出し、白米を軽く混ぜる。

#### 「さばとトマトのココナッツミルクカレー」

- 1.玉ねぎをみじん切りにし、【A】と一緒に炒める。
- 2.しめじは石づきをとり、ほぐす。ズッキーニは半月切りにし、パプリカは一口サイズに切り1.に加える。
- 3.2.に【B】を加えて、中火でとろみがつくまで煮込む。

### ▶ ポイント

- ・レモングラスの爽やかな香りはカレーとの相性がよく食欲をそそります。
- ・サバ缶を丸ごと使っているため、骨までおいしくたべることができます。また、体にとって良い油であるDHA、EPAが豊富に含まれています。