

周南市産“トマト”を使用した 『トマトサバ缶カレー』



彩り豊かな野菜をたっぷり使い、サバ缶の旨味を余すことなく加えた、ヘルシーで奥深い味わいのカレーです。はちみつの優しい甘みとヨーグルトの爽やかな酸味が隠し味となり、全体の味をまろやかにまとめ上げた一品です。

【材料】（2人分）

トマト	250g	ショウガ(すりおろし)	小さじ1	A {	こしょう	少々
ナス	60g	カレー粉	大さじ1		ケチャップ	大さじ1
ピーマン	35g	ローリエ	1枚		ウスターソース	大さじ1
タマネギ	200g	はちみつ	小さじ 1/2		しょうゆ	小さじ1
サバ缶	1缶(150g)	ヨーグルト	50g			
オリーブ油	大さじ1	ごはん	200g			

【1人分の栄養価】

エネルギー:617kcal たんぱく質:24.9g 脂質:16.1g 炭水化物:101.1g カルシウム:172mg 食塩相当量:2.3g

【作り方】

- ①トマトはざく切り、タマネギはみじん切りにする。ナスは輪切り、ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、タマネギを炒める。
- ③タマネギが透き通ってきたらショウガ、サバ缶の身と汁、カレー粉を入れ炒める。Aを加え軽く炒める。
- ⑤トマト、ナス、ピーマン、ローリエを入れる。途中混ぜながら10分ほど煮る。
- ⑥仕上げにはちみつとヨーグルトを入れ、混ぜ合わせる。ごはんにかけて盛り付ける。

