

夏やさいカレー

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

シーフードミックス(冷凍)	…… 100g
玉ねぎ	…… 60g
ズッキーニ	…… 50g
パプリカ	…… 30g
しめじ	…… 30g
油	…… 大さじ1/2(6g)
トマト缶詰(カット)	…… 50g
水	…… 200ml
カレールウ	…… 20g
ウスターソース	…… 小さじ2
ごはん	…… 300g



〈作り方〉

- ① 玉ねぎとパプリカはくし形に切り、ズッキーニは半月切り、しめじは小房に分ける。
- ② 冷凍シーフードミックスは、解凍する。
- ③ 鍋に油を熱し、①をよく炒め、トマト缶詰、水を加えて中火で約5分煮て、シーフードミックスを加えて煮立ちしたら火を止める。カレールウ、ウスターソースを加え、再び火にかけ、弱火で約5分煮込む。



〈メモ〉

なす、かぼちゃ、オクラ、トマトなどの夏野菜でも美味しいです。
シーフードミックスをバターで炒めてから加えても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 398kcal たんぱく質 13.8g 食塩相当量 2.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



動画も
配信中!

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部