

献立	さば缶のドライカレー	
おすすめポイント	<p>1日あたりのカルシウム摂取目標量約 650mg のおよそ 1/4 がこのカレーだけで摂取できます。</p> <p>さばの水煮缶は骨まで柔らかく調理されているので、手軽にしっかりカルシウムが摂れます。</p> <p>手軽に調理ができるので冷凍ブロッコリーを使用しましたが、旬に合わせたお好みの野菜を使っても良いですね。冬の野菜、ほうれん草はビタミンKが多くお勧めです。</p>	
栄養価 (1人分)	<p>エネルギー：198kcal、たんぱく質：13.2g、脂質：9.9g、 カルシウム：182mg、ビタミンD：5.5μg、ビタミンK：97μg、 ビタミンB6：0.53mg、ビタミンB12：6.0μg、葉酸：132μg、食塩相当量：1.3g</p>	
材料 (2人分)	<p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん オリーブ油 さば水煮缶 カットトマト缶 ホールコーン 冷凍ブロッコリー 砂糖 カレー粉 しょうゆ 顆粒中華だし</p>	<p>1片 1片 50g (中 1/4 個) 50g (中 1/3 本) 大さじ 1/2 100g (1/2 缶) 200g (1/2 缶) 大さじ 2 (30g) 80g 約小さじ 1 (2g) 大さじ 1/2 強 (4g) 小さじ 1/2 (3g) 小さじ 1/2 (2g)</p>
作り方	<p>① にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。</p> <p>② 鍋にオリーブ油を熱し、中弱火でにんにく、しょうがを焦がさないように炒める。香りが出たら、たまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>③ 野菜がしんなりしたら、さば水煮缶、トマト缶、ホールコーン、冷凍ブロッコリーを加える。さば水煮缶はお好みの大きさに崩す。</p> <p>④ 沸騰したら、調味料をすべて加えて中弱火で 15 分ほど煮込む。途中焦げないように時々かき混ぜ、出来上がり。</p>	