

栄養たっぷりレシピ

料理制作／沼津 りえ（管理栄養士） 撮影／上條 伸彦 スタイリング／沼津 そうる

さば缶の夏野菜カレー

材料（2人分）

たまねぎ……………1/2 個（100g）	薄力粉……………小さじ 2
ピーマン……………1 個（30g）	さば缶（水煮）…1 缶（190g）
パプリカ（赤）……………1/2 個（40g）	水……………300mL
なす……………1 本（80g）	しょうゆ……………小さじ 1
食用油……………小さじ 1	塩……………小さじ 1/4
カレー粉（またはガラムマサラ）…大さじ 1	

作り方 約20分

- ①たまねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは乱切り、なすは1cmの輪切りにする。
- ②熱したフライパンに食用油を引き、たまねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。カレー粉、薄力粉を加え、さらに1分弱火で炒める。
- ③ピーマン、パプリカ、なすを加え、中火で1～2分炒める。
- ④さば缶を汁ごと入れ、さばをほぐして軽く混ぜ合わせる。沸騰したら水を加えて中火で7～8分煮込む。
- ⑤しょうゆ、塩で味を調える。

1 人分
260kcal
食塩相当量 1.9g

※白米を含みます。

わかりやすい
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer02.html>

ストック食品をフル活用！
加熱不要なので、
非常時にも作れます



1 人分
152kcal
食塩相当量 1.0g

切り干し大根のツナコーンサラダ

材料（2人分）

切り干し大根……………20g	塩……………ひとつまみ
ツナ缶（油漬け）……1 缶（70g）	こしょう……………少々
コーン缶（ホール）……50g	酢……………小さじ 1

作り方 約10分

- ①切り干し大根をさっと洗い、水で戻す。
- ②①の水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに②、ツナ缶（汁ごと）、コーン缶（汁を捨てる）、塩、こしょう、酢を入れて全体を混ぜ合わせる。

ブルーベリーのパンナコッタ

材料（4人分）

水……………大さじ 2	砂糖……………大さじ 3
粉ゼラチン……………5g	生クリーム……………200mL
冷凍ブルーベリー……100g	ミント……………適量

作り方 約10分（冷やす時間を除く）

- ①器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れふやかしておく。
- ②耐熱容器に冷凍ブルーベリーと砂糖を入れ、ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱して冷まし、飾り用に大さじ2程度取り分けておく。
- ③②に生クリームを加え、よく混ぜる。
- ④①を600Wの電子レンジで10秒加熱して溶かし、③に加えて混ぜる。
- ⑤容器に入れ、2時間以上冷やし固め、取り分けたブルーベリーとミントを飾る。

共済組合ホームページの本紙バックナンバーのページから、料理記事だけを集めたページもご覧いただけます

