

おいしい花巻！地産地消メニュー《Vol.1》

～ 「花巻産のなす・ピーマン」を使って ～



サバ缶には血管を強くする魚油(DHA,EPA)がたっぷり！
低カロリーの減塩カレーです。

花巻市：高血圧を予防する季節の食事より

黒こしょうライス

栄養価（1人分）

エネルギー	247kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	0.3g
炭水化物	54.7g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	0g

材料（4人分）

米	2合
粗挽黒こしょう	2g

作り方

- ① 米は洗って普通の水加減にして炊飯する。
 - ② 炊き上がりに黒こしょうを加え混ぜ、盛り分ける。
- ☆ピリリとスパイス、大人味！

さば缶と夏野菜のキーマカレー風

栄養価（1人分）

エネルギー	204kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	10.8g
炭水化物	14.6g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.3g

材料（4人分）

さば水煮缶	200g
トマト缶(カット)	1/2缶
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
なす(花巻産)	2本
ピーマン(花巻産)	2個
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
粉末コンソメ	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1
	(好みて調節)
サラダ油	大さじ2

作り方

- ① 野菜を洗って切る。
 - ・玉ねぎ・にんじん・みじん切り
 - ・なす・ピーマン・粗い角切り
- ② 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎを加え透明になるまで炒める。
- ③ にんじんとなすを加えて油がなじむまで炒め、さば水煮缶・カレー粉を加えてその都度炒める。
- ④ ③にトマト水煮缶・粉末コンソメ・ケチャップ・中濃ソース・ピーマンを加え、5分ほど煮込む。
- ⑤ ごはんと共に盛り付ける。

☆生のトマトを使う時は大1個を刻み、③に加え炒めます。
トマトの水分をしっかり飛ばすことで旨味がアップ！